

Universidad de Valladolid
Facultad de Educación de Palencia



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PROBLEMAS DE SALUD EN EDUCACIÓN PRIMARIA:

LA OBESIDAD A PARTIR DE LA LITERATURA INFANTIL

AUTORA: Eugenia Sánchez Requena

TUTOR ACADÉMICO: Miguel Ángel de la Fuente González

Julio, 2014

RESUMEN

Las enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad son las mayores dificultades en materia de salud pública con las que se encuentran las sociedades avanzadas en la actualidad. Además, todos los indicadores señalan que sus efectos podrían duplicarse, de manera negativa, en las dos próximas décadas.

La escuela no puede quedarse al margen de este grave problema sanitario, económico y social. Con este trabajo se ha pretendido, a partir de un cuento infantil, crear una Unidad didáctica que, de modo interdisciplinar, implique a todo el centro en el desarrollo de la misma y dote a los alumnos de conocimientos y hábitos suficientes para actuar responsablemente en la prevención de la este trastorno.

PALABRAS CLAVE: obesidad, sobrepeso, prevención, pandemia, salud y alimentación.

ABSTRACT/SUMMARY

The diseases associated with overweight and obesity are the major difficulties in the field of public health that advanced societies face currently. In addition, all indicators show that its effects could be duplicated in a negative way in the next two decades.

The school can not stay out of this serious health, economic and social problem. With this work we have tried, from a children's story, create a teaching unit that, in an interdisciplinary way, involves the whole school in its development and provide the students with sufficient knowledge and habits that enable them to act responsibly to prevent the disease.

KEY WORDS: obesity, overweigh, prevention, pandemic, health, feeding.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	5
3. OBJETIVOS.....	8
4. METODOLOGÍA.....	10
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
5.1. El cuento como recurso pedagógico.....	12
5.2. La obesidad en las escuelas.....	14
5.3. Acercamiento al libro <i>El dragón de Jano</i>	17
5.3.1. Argumento del relato.....	17
5.3.2. Los inicios y el final del relato.....	18
5.3.3. La utilización del lenguaje.....	20
5.3.4. Las ilustraciones del relato.....	21
5.3.5. Los valores transmitidos.....	23
6. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	25
6.1. Temporalización.....	25
6.2. Metodología.....	25
6.3. Objetivos.....	26
6.4. Contenidos.....	28
6.5. Actividades.....	29
6.6. Criterios de evaluación.....	37
7. CONCLUSIONES.....	38
8. BIBLIOGRAFÍA.....	39

1. INTRODUCCIÓN

Con este trabajo y su correspondiente Unidad didáctica, pretendemos planificar, desde la escuela, una serie de instrumentos útiles para la prevención de la obesidad infantil en un rango de edad que está a tiempo de evitar uno de los mayores problemas de salud pública que existe en las sociedades avanzadas y que, de no ser abordado desde todos los ámbitos y, cómo no, desde el ámbito educativo con acciones como las que se definen en la Unidad didáctica, generará en el desarrollo del individuo innumerables situaciones problemáticas que afectarán a su salud presente y futura.

Un mayor número de personas concienciadas desde la infancia y adolescencia, y con hábitos saludables de alimentación y actividad física, reducirá, así mismo, de forma exponencial la enorme cantidad de recursos que la sanidad pública deberá dedicar en el futuro a combatir esta pandemia, y contribuirá, sin lugar a dudas, a una mejora considerable de la salud de la población.

De acuerdo con el informe de Naciones Unidas del 26 de diciembre del 2011 el sobrepeso y la obesidad constituyen un verdadero desafío en materia de salud pública, ocasionando en todo el mundo más de 2,8 millones de muertos al año debido a enfermedades no transmisibles vinculadas a la obesidad. Así mismo, se calcula que esta cifra se duplicará para el año 2030, de no producirse las acciones necesarias que corrijan la tendencia.

El sobrepeso y la obesidad afectan actualmente al 50% de la población de 19 de los 34 países de la OCDE, y ha pasado a considerarse problema de salud pública en todas las regiones.

A la vista del problema, la Comisión Europea instó a los Estados miembros a tomar medidas comunes mediante la Recomendación 2010/250/UE de 28 de abril de 2011 dirigidas a la puesta en marcha de estrategias de investigación y ejecución del programa “Una dieta sana para una vida sana”.

Con motivo del Día Europeo de la Obesidad, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) subrayó la importancia de prevenir el sobrepeso y de concienciar a la población, ya que las enfermedades que pueden provocar, llegan a reducir la esperanza de vida entre cinco y doce años.

El Capítulo VII de la Ley 17/2011 de 5 de julio de Seguridad Alimentaria y Nutrición desgrana una serie de medidas dirigidas a este fin.

El estudio ALADINO (Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad) elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) sobre una muestra de 7.500 niños y niñas arroja un dato escalofriante: “Casi el 46% de los menores entre 6 y 9 años sufren sobrepeso u obesidad”.

Todos estos datos son suficientes para justificar la necesaria toma de conciencia por parte de todos los sectores sociales y, por supuesto, del sector educativo.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Desde hace años se viene alertando sobre la amenaza que para la salud de la población supone la obesidad. Se sabe que la obesidad es un problema importante para la salud de las personas adultas cuya incidencia y prevalencia están en aumento en la etapa infantil y juvenil.

Afirman A. Martín y colaboradores (2014: 129):

Los últimos datos publicados dentro de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad muestran que en España los ratios de obesidad infantil se encuentran dentro de los más altos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo.

Esto supondrá, en un futuro próximo, además del empeoramiento de la salud general de la población y el desarrollo de las enfermedades asociadas a la obesidad, el incremento del gasto sanitario para el tratamiento de las enfermedades concomitantes a la misma, así como la problemática individual y social que el obeso padece.

La escuela no puede permanecer ajena a este problema socio sanitario. Y menos todavía, cuando, a la vista de los datos, un alto número de alumnos ya está sufriendo las consecuencias de la obesidad y, seguramente en un futuro próximo tendrá serias posibilidades de desarrollar enfermedades de tipo cardiovascular asociadas a la misma.

Además, la propia obesidad suele producir en el individuo problemas de autoestima y de relación social, lo que dificulta el desarrollo personal del alumno y dificultad para su aceptación social y relación con el grupo.

Ante estos hechos demostrados, la escuela no puede permanecer ignorante e inactiva, sino que debe de dotarse de los programas y medios necesarios que permitan trasladar al alumno los conocimientos necesarios para realización de una dieta alimentaria equilibrada y adecuada y dotarlo de hábitos de vida saludables que faciliten el desarrollo integral de su personalidad.

Al mismo tiempo, a través del comedor escolar, se debe cuidar la alimentación y contribuir a crear los hábitos correctos de alimentación a los que nos estamos refiriendo.

Y, finalmente, la escuela es el cauce adecuado para establecer la coordinación y complicidad con la familia a la hora de mejorar la alimentación del alumno y sus hábitos alimentarios.

Todo ello nos lleva a programar una Unidad didáctica en la que se contemplen todos y cada uno de los objetivos y contenidos a los que nos estamos refiriendo y que a partir de un cuento motivador el alumno adquiera los conocimientos y hábitos que le conduzcan a formas de alimentación y de vida saludables.

Este trabajo se relaciona con el currículum de Educación Primaria (BOE núm. 106 de jueves 4 de mayo 2006 página 17168), teniendo en común algunos objetivos como son los siguientes:

- ◆ Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje con los que descubrir la satisfacción de la tarea bien hecha.
- ◆ Desarrollar una actitud responsable y de respeto por los demás, que favorezca un clima propicio para la libertad personal, el aprendizaje y la convivencia, y evite la violencia en los ámbitos escolar, familiar y social.
- ◆ Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana, valorando sus posibilidades comunicativas desde su condición de lengua común de todos los españoles, y desarrollar hábitos de lectura como instrumento esencial para el aprendizaje del resto de las áreas.
- ◆ Iniciarse en el aprendizaje y utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciban y elaboren.
- ◆ Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Además, como veremos posteriormente, con este trabajo los alumnos desarrollarán las siguientes competencias básicas también mostradas en el currículum de Educación Primaria (BOE núm. 293 de viernes 8 de diciembre de 2006 página 43058).

- ◆ Competencia en comunicación lingüística.
- ◆ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- ◆ Tratamiento de la información y competencia digital.
- ◆ Competencia social y ciudadana.
- ◆ Competencia para aprender a aprender.
- ◆ Autonomía e iniciativa personal.

3. OBJETIVOS

Este trabajo me ha servido para afianzar algunos conocimientos y consolidar ciertas competencias que ya había desarrollado durante la carrera. Tal y como se exponen en la guía del trabajo de fin de grado y de acuerdo con el Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación son los siguientes:

- ◆ Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- ◆ Diseñar, planificar, adaptar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje para el alumnado con necesidades educativas específicas, en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- ◆ Fomentar la lectura, el comentario crítico de textos de los diversos dominios científicos y culturales contenidos en el currículo escolar.
- ◆ Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto de los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
- ◆ Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- ◆ Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento. Desempeñar las funciones de tutoría y de orientación con los estudiantes y sus familias, atendiendo las singulares necesidades educativas de los estudiantes. Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.
- ◆ Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.
- ◆ Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Además, con este trabajo se pretende que los alumnos obtengan los siguientes objetivos:

- ◆ Determinar las consecuencias negativas que para la salud tiene la obesidad.
- ◆ Poner de manifiesto cómo la obesidad infantil y juvenil se traduce, generalmente, en obesidad adulta.
- ◆ Dar a conocer los datos sobre las consecuencias sanitarias y económicas que el avance de la obesidad en la población tendrá en un futuro.
- ◆ Concienciar sobre la necesidad de que dentro del Programa Escolar la Educación Nutricional esté considerada como materia básica y proporcione los conocimientos fundamentales sobre alimentación y nutrición.
- ◆ Concienciar sobre la necesidad de diseñar programas de Educación Física apropiados a las diferentes edades que inculquen al alumno la importancia que para la salud tiene la actividad física.
- ◆ Destacar la importancia que los comedores escolares deben asumir en la alimentación correcta del alumno y en su educación en hábitos alimentarios saludables.
- ◆ Poner de manifiesto la necesidad de crear cauces de coordinación Escuela-Familia para mejorar las pautas y hábitos alimentarios en el hogar.
- ◆ Destacar para corregir los datos actuales que indican un mayor porcentaje de obesidad en alumnos de menor poder adquisitivo.
- ◆ Incidir sobre el valor de la dieta mediterránea como forma racional de alimentación.
- ◆ Desarrollar análisis críticos ante la publicidad que nos dirige al consumo alimentario de productos con alto contenido en azúcares y grasas.
- ◆ Analizar los efectos psicológicos y sociológicos que sobre el alumno tiene la obesidad y establecer pautas para su superación mediante el estudio del cuento elegido para esta unidad didáctica y el desarrollo de las actividades propuestas con referencia al mismo.
- ◆ Manifestar la necesidad de un compromiso de todos los sectores implicados para garantizar el éxito de los programas sobre Educación Nutricional.

4. METODOLOGÍA

Como punto de partida, y como elemento tanto motivador como dinamizador del tema y de la unidad didáctica, hemos elegido un cuento dentro de la selección que citamos en la bibliografía correspondiente, que nos será útil a la hora de iniciar el debate, así como para poner de manifiesto las consecuencias negativas que la obesidad infantil tiene con respecto a la salud, a la autoestima personal y a las relaciones sociales del alumno. Al mismo tiempo, el cuento permite estimular positivamente la capacidad de superación del alumno.

Dada la complejidad del tema (definición de obesidad, consecuencias para la salud individual y pública, tablas para determinar el grado de obesidad, evolución de la obesidad en la población infantil y juvenil en los últimos años, dieta y actividad física para prevenir la enfermedad...), hemos recurrido para recabar datos fidedignos a los últimos estudios e informes del Ministerio de Sanidad Igualdad y Servicios Sociales, a los informes sobre obesidad infantil y recomendaciones de la OMS, a estudios recientes sobre el tema de diferentes universidades y hospitales españoles, así como a estudios comparativos realizados a menor escala en centros escolares.

Por otra parte y dado que es importante destacar la influencia que la publicidad, los medios de comunicación y la prevalencia de determinadas culturas tienen, también en el ámbito alimentario, hemos recurrido a estudios sobre la influencia de la publicidad en los comportamientos sociales dentro de este campo.

Y puesto que estamos refiriéndonos a un problema de salud pública de graves consecuencias que debe de tratarse desde todos los ámbitos (escolar, familiar, administrativo...), hemos recopilado información de estudios realizados para determinar la importancia de la educación nutricional en la escuela, la responsabilidad de las familias, y los programas de prevención de las administraciones públicas.

El objetivo final del trabajo es dotarnos de la información y los medios suficientes para la programación y desarrollo de una unidad didáctica capaz de conferir a los alumnos los conocimientos necesarios sobre la importancia de la dieta adecuada y de la actividad física para la prevención de la salud, la sensibilización sobre la necesidad de hábitos alimentarios saludables para prevenir la enfermedad, la implicación del Centro (a través del comedor escolar) en esta tarea educativa, trasladar a las familias la necesidad de controlar la dieta alimentaria y colaborar con las administraciones públicas en los programas de salud pública y de prevención de enfermedades.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

5.1. El cuento como recurso pedagógico

Para desarrollar este apartado, me he basado en Georges, Jean (1998). *El poder de los cuentos*. Ed. Pirene.

El cuento es, ante todo, un relato, una aventura en la que se ofrece la posibilidad al que cuenta o al que transcribe de situar su persona hablante en el desarrollo narrativo.

Los cuentos son siempre de otros tiempos, de pasados indeterminados, de lugares imprecisos, con un carácter cerrado, con ausencia de profundidad o de interioridad de los personajes y, además, con un constante poder ocular. Todo ello incita a la imaginación: “Érase una vez.....”, “En un tiempo muy lejano...”, “Cuentan que se cuenta...”.

Por eso, el cuento tiene como primera característica el poder de fascinación: lo imposible se vuelve posible, las pruebas más difíciles son superadas sin dificultad por el héroe que nos identifica. Pero, además, cada cuento lleva implícita en todas las culturas una lección repetitiva que ayuda a encontrar respuestas sobre la propia vida del oyente.

De ahí su enorme valor pedagógico que destacaremos a continuación:

- ✦ La moral de los cuentos es una moral social que se hace más patente al simplificarla o al engrandecerla. Los personajes del cuento suelen ser personajes tipo, capaces de superar con creces sus dificultades. Por ese motivo, el poder de los cuentos es ser portadores de valores expresados de manera no explícita. La tarea del educador no consiste en extraer la moraleja como si de una fábula se tratara, sino de abrir caminos imaginarios para que el alumno encuentre el suyo propio.
- ✦ Los cuentos recogen una gran riqueza léxica y una gran musicalidad en la expresión de la palabra y de la frase lo que permite seducir al alumno mediante la palabra y mostrar la belleza del lenguaje.

- ✦ La transmisión del cuento es fundamentalmente oral. En una sociedad poco habituada a escuchar, el cuento es un elemento educativo de primer orden a la hora de desarrollar la atención y la capacidad de escucha.
- ✦ El cuento es comunicación oral, tal como decíamos. El atractivo del cuento es su repetición, y que el propio niño se convierta en narrador de aquello que ha oído. Eso supone un ejercicio básico de memorización y de expresión oral.
- ✦ Pero también el cuento es escrito, lo que permite su uso tanto como base de lectura comprensiva, de lectura expresiva o como facilitador de la velocidad lectora.
- ✦ En el cuento, la imagen real o imaginaria tiene un gran poder que puede y debe emplearse para desarrollar las habilidades plásticas.
- ✦ Y, cómo no, el cuento tiene también una parte fundamental de juego o la posibilidad de trasladarse a juegos y dramatizaciones. Posibilidad que debe de ser aprovechada en todo momento.
- ✦ Y, finalmente, el cuento ofrece la posibilidad de cambio en todos los sentidos: desde los propios personajes a la propia acción; cambio de principio o cambio de final; cambio de actitudes de los personajes o cambio de la bondad de los mismos, con el consiguiente esfuerzo argumentar lo que eso supone.

En resumen, el cuento no es algo pasado de moda, ajeno a la formación, lejano a la sociedad actual, carente de valores reales, sino todo lo contrario. Es un recurso fundamental del que debemos hacer uso propio extrayendo de él todas las ventajas de las que hemos hablado.

5.2. La obesidad en las escuelas

Para la redacción de este punto hemos tomado como referencia a Elena G. Sevillano (2013: 35), que afirma que la obesidad, “definida como una proporción de grasa que supere un 25 % y un 33% de la masa corporal total en hombres y mujeres respectivamente”, se ha convertido en un problema de salud de primer orden en las sociedades avanzadas.

La obesidad infantil y juvenil constituye, en este momento, el trastorno nutricional de mayor relevancia en nuestro medio y un problema sanitario de gran trascendencia, máxime si se tiene en cuenta que la mayoría de los adolescentes obesos se convertirán más adelante en adultos obesos con las consecuencias que, tanto para la salud de los individuos como para la salud pública, conlleva.

Pero, además, este problema social y sanitario se ha ido incrementando con el paso del tiempo en los últimos años; de ahí, la necesidad de intervenir mediante medidas preventivas que eduquen a los individuos, a las familias y a la sociedad en general en hábitos saludables de alimentación y de vida.

La obesidad está considerada como uno de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas y problemas de salud sobre todo en enfermedades de tipo cardiovascular. Un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid afirma que un 13% de las muertes podrían estar asociadas con la obesidad.

Las conclusiones del reciente Informe del Ministerio de Sanidad basado en las Encuestas Nacionales de Salud 2001-2011 para sacar conclusiones de los factores de riesgo de enfermedades crónicas ponen de manifiesto que, “en esta década, la frecuencia de la obesidad en la población adulta aumentó en un 3,8%” (tomado de Elena G. Sevillano).

Su prevalencia parece guardar una relación directa con factores ambientales muy comunes, tales como los hábitos alimentarios, la falta de ejercicio físico, el consumo excesivo de determinados productos, etc, por lo que la escuela, dada su misión e influencia, no puede quedarse al margen.

A estos problemas de salud hay que añadir, en el caso de los niños y jóvenes, los trastornos de comportamiento personal, de relación con los demás, de integración y aceptación en el grupo y de aceptación de sí mismos que la obesidad puede llevar aparejados en un momento en el que la personalidad se está formando.

El medio escolar, junto con el familiar, es el medio más influyente e importante en la formación de niños y jóvenes, por lo que se convierten en el medio adecuado para cada uno desde sus competencias y responsabilidades, y para ofrecer medidas preventivas a este problema social de tan graves consecuencias.

Pero, además, en la sociedad actual, los medios de comunicación son fundamentales por su incidencia en los comportamientos sociales y en la difusión de valores y actitudes.

Por una parte, la televisión ha contribuido al incremento de la obesidad porque supone, en gran medida, no realizar otras actividades que precisen mayor consumo energético. También debemos tener en cuenta la publicidad que se incluye en los programas infantiles con el fin de estimular el consumo, preferentemente, de alimentos con un alto contenido calórico. Es importante a la hora de planificar los programas escolares, pensar en la necesidad de desarrollar el espíritu crítico de los alumnos ante la publicidad con el fin de evitar comportamientos poco saludables que inciden en la obesidad infantil y, por tanto, en el futuro adulto obeso.

Los hábitos alimentarios de los países del área mediterránea han dado lugar al concepto de “dieta mediterránea”, representada de manera gráfica por la pirámide nutricional. La dieta mediterránea está considerada como un ejemplo de dieta saludable. Sin embargo, la producción y el comercio de alimentos procesados están influyendo en cambios relacionados con los hábitos alimentarios de grandes sectores de la población, sobre todo en la infancia y en la adolescencia. A esto se añade la influencia de otras culturas como la cultura americana con sus grandes despachos de comida rápida (comida basura) que, si bien cubre sobradamente las necesidades en calorías propias de la edad, supone una gran deficiencia en el consumo de cereales, legumbres, verduras, frutas y pescados, así como una gran deficiencia también en vitaminas y minerales básicos, imprescindibles para la salud.

Constantemente se publican encuestas en nuestro país de las que se desprende que la población en general, y más concretamente los escolares y los adolescentes tienen necesidad de una educación nutricional tanto teórica como aplicada. Tendríamos, pues, que establecer pautas alimentarias que promuevan la recuperación de la dieta mediterránea como modelo de dieta saludable.

Es deseable, por no decir imprescindible, que en la enseñanza obligatoria exista un programa de alimentación y nutrición cuyo objetivo sea que los alumnos adquieran conceptos claros sobre el valor nutritivo de los diferentes grupos de alimentos y hábitos dietéticos saludables, a la vez que inculcamos el valor de la salud.

Por ejemplo, se deben diseñar programas de educación física que inculquen a los alumnos la importancia del ejercicio físico en la promoción y mantenimiento de la salud.

El comedor escolar es, en este momento, tanto por las nuevas formas de organización familiar como por las dificultades que la crisis económica ocasiona en las familias un medio para instrumentalizar una correcta educación alimentaria que sirva como reflejo de los conocimientos teóricos adquiridos. Es decir, serviría de vehículo de educación sanitaria, ya que a través de él se aplicarían normas dietéticas saludables.

Pero no solo la escuela, la familia debe crear hábitos de alimentación saludable en sus hijos. Una implicación activa de los padres mejoraría la eficacia de lo aprendido en la escuela y permite llevar a la práctica los conocimientos aprendidos.

Sería conveniente, además, establecer una relación de colaboración entre colegios y centros de salud para un mayor control de todo lo propuesto.

Y, finalmente, dado que la obesidad es un problema de salud pública de primer orden, es necesario el compromiso de todos los sectores implicados (gobiernos, instituciones sanitarias, medios informativos, industria privada...) para que estos programas tengan éxito a medio y largo plazo.

En definitiva se trata de fomentar una actividad física regular y apropiada para cada edad, reforzar una serie de normas generales de conducta, evitar el sedentarismo y aumentar la actividad cotidiana, desarrollar un espíritu crítico ante la publicidad y conseguir que los adolescentes estén en condiciones de diseñar una alimentación saludable, lo que significaría que estaríamos consiguiendo que las generaciones futuras dispusieran de un excelente instrumento para promover la salud y evitar la enfermedad.

5.3. Acercamiento al libro *El dragón de Jano*

5.3.1. Argumento del relato

Jano es un niño al que no le gusta ir al colegio porque un compañero de su clase, Ludwig, lo llama “comesalchichas” y “tripagorda”. Esto hace que Jano vaya perdiendo confianza en él mismo. En clase no se concentra y lee mal; no tiene ganas de pintar y no presta atención a la hora de escribir. Pero lo que peor lleva es la gimnasia por su falta de agilidad. Además, Jano no tiene amigos; durante en el recreo se sienta solo, apartado del resto de compañeros, aislado, sin participar.

Llegará el momento del nudo cuando, un día, de vuelta a casa, Jano se sienta en un banco del parque y encuentra un dragón que solo él puede ver. El dragón le cuenta que se ha ido de su país porque es distinto a los demás; él solo tiene una cabeza y el resto de dragones se ríen de él.

Jano se siente identificado con la historia que le cuenta el pequeño dragón; se hacen amigos. Jano lo mete en su cartera para llevárselo a casa. El dragón se alimenta a base de fuego de la estufa de la habitación, pero Jano, además, comparte con él el chocolate y el pastel de manzana que le da su abuela echándoselo al fuego.

A partir de este momento el libro sigue la misma estructura: el dragón quiere aprender a hacer las cosas que hacen los niños como cantar, pintar, leer, escribir, dar volteretas, etc; pero Jano no quiere enseñarle porque piensa que lo hace mal o que no va a saber hacerlo ya que es lo que Ludwig le diría. Al final el dragón lo convence y Jano poco a poco le va enseñando a hacer todo lo que el dragón quiere aprender.

Llegamos al desenlace cuando, Jano, poco a poco, va cogiendo confianza en sí mismo a medida que va enseñando al dragón a hacer todas las cosas que éste le ha pedido. Además, su relación con el dragón le ha servido para mejorar la escritura, lectura, dibujo, etc. Jano empieza a sentirse seguro y, por fin, llega el día en el que Jano se atreve a plantarle cara a Ludwig. A partir de este momento, los compañeros defienden a Jano y a convertirse en sus amigos.

Además, al echar la tarta y el chocolate al fuego Jano empieza a estar mejor alimentado y, junto con el ejercicio que ha realizado mientras jugaba con el dragón, ha perdido peso y ha ganado agilidad.

Jano ya no está solo, tiene amigos. De este modo el dragón decide volver al país de los dragones porque Jano ya no lo necesita y él también está preparado para enfrentarse a sus miedos.

5.3.2. Los inicios y el final del relato

En todo relato se consideran muy significativos y determinantes su inicio y su final. Por ello vamos a detenernos en ellos y comentarlos brevemente. Este cuento se inicia con las siguientes líneas:

—¡Arriba, Jano! —le dice su madre.

Despacio, muy despacio, Jano se levanta. Despacio, muy despacio, va al cuarto de baño. Se lava los dientes y la cara. Luego, juega con la jabonera como si fuera un barco.

—¡Date prisa, Jano! —dice la madre—. Debes llegar a tiempo al colegio.

¿A tiempo? No. Al contrario. En realidad, a Jano le gustaría no ir nunca más. Porque está muy gordo y los demás niños se ríen de él (p.5).

Este comienzo es muy significativo ya que, como futura maestra, me hace reflexionar sobre la cantidad de niños que no quieren asistir a la escuela por culpa del “bullying”. Podemos observar cómo las críticas nos pueden destruir desde muy pequeños. Tenemos que intentar evitar en la mayor medida estas actuaciones en nuestras escuelas y enseñar

desde el respeto y la diferencia de las personas. Además la importancia que tiene la confianza en uno mismo y cómo se puede perder por culpa de la opinión de los demás.

El final del relato aparece descrito así:

—No voy contigo —dice el pequeño dragón—. Me vuelvo al país de los dragones. Creo que ya nadie se reirá de mí. Soy el único dragón que sabe leer. Y también sé cantar, y escribir, y pintar, y trepar a los árboles y dar volteretas. No importa que solo tenga una cabeza.

Entonces se va a casa, cruza el parque y la calle. El pequeño dragón ya no está en la cartera. Jano está triste. En la esquina han abierto una tienda nueva. En el escaparate hay una caracola de colores. Jano se para y mira la caracola. “Es muy bonita”, piensa. “Se la regalaré a Susi por su cumpleaños” (pp. 67-68).

Vemos cómo el cuento acaba sin el dragón, como Jano ya ha superado sus miedos y ya no está solo, no necesita a su dragón, además éste también cree que está preparado para volver a su país y enfrentarse a sus miedos ya que ahora sabe hacer cosas que el resto de dragones no saben. Al final Jano hace amigos cuando consigue ser capaz de defenderse frente a Ludwig, incluso es invitado a la fiesta de cumpleaños de su compañera. Tenemos que ser capaces de creer en nosotros mismos y poco a poco ir superándonos. Debemos intentar que las críticas de los demás no nos afecten y ser nosotros mismo con todo el mundo sin que nos importe el que pensarán. Somos capaces de hacer muchas cosas pero muchas veces somos nosotros los que por alguna razón nos ponemos una barrera que nos cuesta saltar. Como maestros, debemos ayudar a los niños a superar sus miedos y no dejar que el resto de alumnos de nuestra clase menosprecie a otros sea por la causa que sea.

5.3.3. La utilización del lenguaje

En el libro casi no aparecen descripciones. Es un texto muy directo en el que impera el diálogo. Sin embargo, resulta interesante el siguiente ejemplo:

El círculo se convierte en una cabeza. ¡No es pintada! ¡Una cabeza real, viva, le mira desde el suelo! Una pequeña cabeza negra con su lengua roja y su nariz. Y de

la nariz sale humo oscuro (...) un lomo con dos alas, una cola larga y cuatro patas.

Y todo ello es tan negro como el carbón y del tamaño de un hámster (p.11).

Esta descripción nos da una buena explicación de cómo es el dragón, de modo que nos podemos imaginar exactamente su apariencia. Además, en la página siguiente nos muestra una ilustración donde vemos al pequeño dragón tal y como ha sido descrito anteriormente.

En cuanto a los diálogos, ocupan la mayor parte del libro, especialmente entre Jano y el dragón, aunque aparece en alguna ocasión algún diálogo con la maestra o con la madre, como el siguiente, en el que se ve cómo Jano se encuentra marginado dentro del aula:

—Suenan muy bien —dice—. ¿Eso es Música?

—Eso se llama cantar —Explica Jano.

—Cantas muy bien.

—¡Qué va! —Exclama Jano—. En la escuela nunca me dejan cantar con los demás. Ludwig dice que gruño (p. 23).

Los diálogos son cortos, muy sencillos en su contenido y ágiles en su estructura, lo que facilita el seguimiento de la historia y da vivacidad al texto.

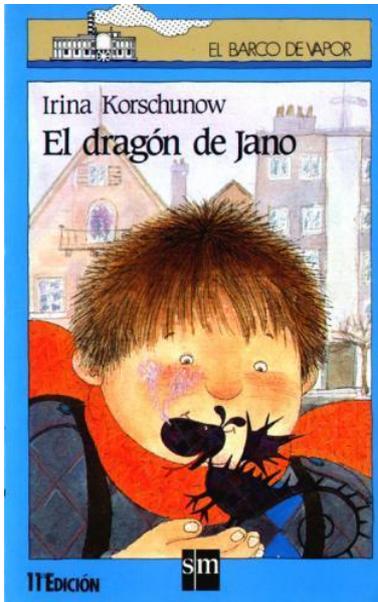
—¿Otra vez? —Exclama la madre—. ¡No debe tomar tanto dulce!

—Pero si a él le gusta... — dice la abuela—. Come, Jano, para hacerte grande y fuerte.

—Gracias, abuela— dice Jano (p.16).

Éste es uno de los pocos diálogos que aparece en el libro que no sea entre Jano y el dragón; aquí vemos cómo la madre no está de acuerdo con que la abuela (cuyas ideas dietéticas responden a una tradición errónea) le dé tanto dulce a Jano, pero, aunque no le parezca bien, no hace nada para evitarlo, con lo cual ella también demuestra sus carencias en cuanto a la salud alimentaria.

5.3.4. Las ilustraciones del relato



Comenzaremos comentando brevemente la cubierta.

El título y la portada no tocan explícitamente el tema de la obesidad pero si se relaciona con el contenido ya que Jano es un niño que encuentra un dragón y se hacen amigos. A partir de ahí comienzan a realizar diferentes actividades juntos; esto hará que la vida de ambos cambie por completo.

La ilustración que vemos en la portada concuerda con la posterior descripción de los personajes: Jano, un niño con sobrepeso y el pequeño dragón de una sola cabeza.

Con respecto a las ilustraciones, hay que hacer notar que hay una ilustración cada cinco páginas y su tamaño es entre media página y página entera. Estas son en blanco y negro y representan exactamente lo que se está narrando en esas páginas. En las ilustraciones de Jano, se ha conseguido en todo momento representar sus sentimientos a través de la expresión facial.

Estas ilustraciones sirven para que los niños sigan la lectura con más facilidad, motivar la lectura, despertar el interés del lector y, además, conseguir sea más entretenida.



Esta es la primera ilustración que vemos en el libro. En ella vemos representado a Jano en el momento de ir al colegio. Como hemos dicho en la párrafo anterior, a través de su expresión podemos observar lo triste que está por tener que ir al colegio. Además está muy bien representado tal y como lo describe en el cuento. Es la imagen de un niño con sobrepeso, de aspecto relajado, tranquilo y nada interesado por lo que tiene que hacer.

En esta segunda imagen vemos a Jano en el momento en el que se encuentra con su nuevo amigo, el pequeño dragón. Aquí vemos la cara de sorpresa de Jano y al dragón, pidiéndole que si se puede jugar con él ya que en el país de los dragones se le ríen porque solo tiene una cabeza y es muy pequeño.



Esta imagen recoge el momento en el que Jano empieza a enseñar al dragón a hacer las cosas que le enseñan en el colegio: leer, pintar, escribir, etc. precisamente es en este momento cuando comienza el proceso de cambio de Jano y la mejorar progresiva de sus tareas de clase.

La última imagen del libro representa la salida del colegio. Susi ha invitado a Jano a su cumpleaños y Jano está contento porque ya tiene amigos. En un momento determinado, Ludwig se ríe de él y lo llama “comesalchichas” sin darse cuenta de que Jano ya no tiene sobrepeso. Jano, que ha cambiado y ahora ya no se pone triste, simplemente lo ignora y sigue su camino con Susi.



En mi opinión si las ilustraciones en vez de blanco y negro fueran en color, serían más llamativas y adecuadas para los niños y se detendrían más tiempo en observarlas. No obstante, considero que las ilustraciones son atractivas, reflejan bien el contenido y captan muy bien el sentido de cada uno de los personajes.

5.3.5. Los valores transmitidos

Durante todo el cuento se pueden observar unos valores no sólo positivos, sino también negativos o antivalores. Es muy importante que los docentes se den cuenta de la realidad que hay en las escuelas y qué valores se deben transmitir y qué antivalores se deben corregir en la medida de lo posible.

Comenzaremos con los valores positivos, destacaremos la amistad, el respeto, la confianza en uno mismo y la valentía.

Amistad. El cuento se basa en la amistad que nace entre Jano y el dragón. Ellos se apoyan el uno en el otro y se ayudan en todo momento. Gracias a ese apoyo, los dos son capaces de superarse a sí mismos y mejorar en muchos aspectos.

Respeto. Jano y su nuevo amigo, el dragón, son totalmente distintos, pero desde el principio existe un gran respeto entre ambos, no se ríen el uno del otro sino todo lo contrario: se respetan y no hacen comentarios despectivos a pesar de las diferencias entre ambos.

Confianza en uno mismo. A través del libro se ve lo importante que es estar seguro de uno mismo, tener bien claro las cosas que cada persona sabe hacer y no dejar que nadie le diga que es incompetente en algún aspecto. Cada persona debe confiar en sí misma, diga el resto lo que diga. En el cuento vemos que Jano pierde la confianza en él mismo y, cada vez que Ludwig le dice a Jano hace mal algo, él se pone triste y le sale mal. Esto empieza a pasarle en todas las asignaturas y no sólo queda ahí; al llegar a casa cree que no sabe hacer nada y no tiene ganas ni de pintar, ni de leer y ni siquiera de jugar o de cantar. Su temor y su desmotivación le llevan al fracaso.

Valentía. La valentía la podemos observar en las últimas páginas del libro, cuando Jano, por fin, atraviesa sus barreras y empieza a hacer todo lo que antes decía que sabía o que hacía mal. El punto clave es cuando por fin se defiende de uno de los empujones de su compañero Ludwig. No es bueno emplear la violencia, pero sí se debe saber cuándo uno tiene que defenderse y no dejarse pisotear. En el caso de Jano, vemos que, en el momento que manifiesta su valentía, comienza a tener amigos incluso es invitado a la fiesta de cumpleaños de su compañera Susi.

En cuanto a los valores negativos, queremos destacar la falta de respeto y el rechazo.

Falta de respeto. Durante todo el libro vemos como Ludwig no tiene ningún respeto a su compañero Jano: aprovecha cualquier momento para insultarle, empujarle o infravalorarlo. Este contravalor es uno de los que más deben corregirse en las escuelas y poner todos los medios para que no se manifieste.

Rechazo. Jano es rechazado por sus compañeros por tener sobrepeso o por no estar en contra de su compañero Ludwig. No debe permitirse que los alumnos sean rechazados, se pueden poner medios para evitarlo, como actividades cooperativas.

Para finalizar, se deben fomentar los valores y tenemos muchas formas para hacerlo. Además, se debe evitar todo lo posible cualquier conducta negativa aunque no sólo en la escuela. Debe insistirse en el aula sobre lo perjudiciales que resultan ciertas conductas, hacer que los alumnos se pongan en el lugar del otro y sensibilizarlos en la mayor medida posible para que no tengan estas actuaciones ni dentro de la escuela ni fuera de ella.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

“Actividades en torno a *Jano y el dragón*”.

6.1. Temporalización

Esta unidad didáctica se desarrollará durante dos semanas y se llevará a cabo en las clases tanto del área de lengua como de conocimiento del medio. Además se hará en coordinación con los profesores de educación física y de inglés para que, entre todos, abordemos este tema de manera conjunta.

6.2. Metodología

Dada la importancia que para la salud de los alumnos y para sus relaciones sociales tiene este tema, los principios didácticos que seguiremos para desarrollarlo serán fundamentalmente motivadores, basados en el constructivismo, la investigación y la acción.

Como motivación para iniciar el desarrollo de la unidad nos servirá la lectura y el análisis del cuento que hemos elegido, así como la proyección de alguno de los muchos documentales educativos que sobre este tema existen. También nos será útil la puesta en común sobre sus preferencias y hábitos alimentarios.

De esta manera, y así lo haremos a lo largo de toda la unidad, los conocimientos previos del alumno conectan con las nuevas informaciones, fomentando permanentemente su interés, curiosidad y participación en la clase, y proporcionando un aprendizaje mucho más significativo.

Del mismo modo emplearemos el principio didáctico de la investigación, diseñando actividades que apuesten por el trabajo de indagación en diferentes fuentes de información, optando por la búsqueda, selección y procesamiento de los datos relevantes.

Debemos hacer especial hincapié en el uso de las TICS, no solo para fomentar su conocimiento, sino también para habituar a los alumnos al manejo de los medios educativos de mayor actualidad.

Además, todas estas actividades se realizarán en grupos de alumnos, fomentando el buen clima de trabajo y la colaboración.

Finalmente, en esta unidad didáctica aprenderemos “haciendo”, siguiendo el principio de acción. Así, los alumnos verán en el medio exterior la función y el sentido del aprendizaje que realizan en la escuela, mediante visitas, conferencias, proyecciones,..., de tal manera que el alumno comprenderá y comprobará la importancia que en la vida real tiene lo aprendido en el aula.

6.3. Objetivos

OBJETIVOS GENERALES

- ◆ Utilizar la literatura infantil como instrumento de conocimiento, de motivación y de disfrute.
- ◆ Fomentar la animación a la lectura.
- ◆ Conocer las bases de una alimentación sana.
- ◆ Conocer las consecuencias negativas de la obesidad a nivel personal y de relaciones sociales.
- ◆ Poner en práctica iniciativas en el centro escolar y los hogares para promover su consumo adecuado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ◆ Concienciar al alumno, siguiendo el ejemplo del cuento, de las dificultades que la obesidad puede producir tanto a nivel personal como a nivel de relaciones sociales.
- ◆ Conocer las recomendaciones nutricionales establecidas por el Ministerio de Sanidad Consumo y el Ministerio de Educación y Ciencia.
- ◆ Descubrir qué es una dieta saludable y las pautas para conseguirla.
- ◆ Relacionar familias de alimentos y su frecuencia de consumo de acuerdo a la pirámide de la alimentación saludable.
- ◆ Justificar la importancia del consumo de frutas y verduras y las consecuencias de un consumo insuficiente.
- ◆ Ser consciente de que es necesario comer para crecer, tener buena salud y estar activo.
- ◆ Identificar y clasificar distintos tipos de alimentos y bebidas.
- ◆ Establecer la diferencia entre los alimentos de consumo diario habitual y los alimentos de consumo esporádico.
- ◆ Comprender que una alimentación variada es importante para la salud.
- ◆ Estar dispuesto a probar y consumir alimentos diversos.
- ◆ Ser capaz de seleccionar alimentos para confeccionar menús saludables.

6.4. Contenidos

CONTENIDOS CONCEPTUALES

- ◆ El cuento infantil.
- ◆ Alimentación saludable.
- ◆ Dieta equilibrada.
- ◆ Tipos de alimentos.
- ◆ Pirámide nutricional.
- ◆ Actividad física para la vida saludable.
- ◆ Enfermedades asociadas a la obesidad.
- ◆ Comida basura.
- ◆ Publicidad de alimentos.
- ◆ Publicidad de las modas.
- ◆ La diversidad y su trato personal.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- ◆ Utilización del cuento como recurso motivador.
- ◆ Identificación de los alimentos adecuados para cada momento del día.
- ◆ Análisis del menú escolar.
- ◆ Confección de menú tipo saludable.
- ◆ Análisis de las consecuencias negativas de la deficiente o mala alimentación.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- ◆ Valoración del cuento.
- ◆ Valoración de la dieta equilibrada.
- ◆ Valoración de los hábitos de alimentación saludable.
- ◆ Análisis crítico de la dieta familiar y escolar.
- ◆ Crítica de la publicidad de los medios de comunicación.

6.5. Actividades

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	MATERIAL
<p>Comentamos. Los alumnos comentarán a toda la clase las conclusiones a las que han llegado al acabar el cuento. Pueden ayudarles las preguntas que irá haciendo la profesora como por ejemplo: ¿Por qué Jano no quiere ir al colegio? ¿Cuál es la razón por la que Jano deja de comer tanto chocolate? ¿Creéis que tiene algo que ver la alimentación con el cuento? ¿Qué consigue Jano al final del cuento? Etc.</p>	No se requiere material
<p>Cocinamos. ¿Qué menú le prepararías a Jano para que llevara una dieta saludable? Lo elaboramos por escrito.</p>	Cuaderno
<p>Se escaparon del cuento. La profesora va mostrando tarjetas con un personaje, los alumnos tendrán que decir si aparece en el cuento o no. Si aparece, tendrán que decir cómo se llamaba y qué hacía en el cuento.</p>	Tarjetas preparadas con cartulinas
<p>Recordando. Comentar las ilustraciones más relevantes de la historia. (Ver p. 32)</p>	Ficha
<p>Escribimos. Cambiar el principio o el final del cuento, además de añadir personajes a la historia.</p>	Cuaderno Ficha
<p>Ahora dibujo yo. Trasladar el cuento a un cómic. (Ver p. 33)</p>	Tableros de juego
<p>De dragón a dragón. Juego de preguntas (sobre el contenido del cuento o contenidos alimentarios) en el que si aciertas sigues tirando, mientras que si fallas pasa el turno al siguiente jugador.</p>	

<p>Cuéntame. Durante el tiempo que se esté realizando la unidad didáctica, tendrán que leer un cuento con la misma temática para posteriormente hacer un resumen a toda la clase. Los libros los podrá elegir el alumno, o recurrir a una lista de libros como ésta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A. Maurois: <i>Reventones y alambretes</i> (Labor) - C. Nöstlinger: <i>Una historia familiar</i> (Alfaguara) - M. Company: <i>Bamba, el rey gordo</i> (Alfaguara) - U. Wolfel: <i>Zapatos de fuego y sandalias de viento</i> (Noguer) - R. Dahl: <i>Charlie y la fábrica de chocolate</i> (Alfaguara) - P. Mateos: <i>Un pelotón de mentiras</i> (Didascalía) - A. Gómez Cerdá: <i>Luisón</i> (Bruño) 	<p>Libros que se podrán obtener en cualquier biblioteca</p>
<p align="center">DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES</p>	<p align="center">MATERIAL</p>
<p>Pirámide nutricional. Recortar y colorear una serie de alimentos para después pegarlos sobre la pirámide nutricional. (Ver p. 34)</p> <p>Puzle. Seleccionar las piezas necesarias para construir el “Puzle de la vida saludable”. (Ver p.35)</p> <p>Degustación de frutas. Cada alumno llevará una fruta a clase y se hará una degustación.</p> <p>Análisis del menú escolar. Los alumnos harán un análisis del menú del comedor escolar de esas últimas semanas y dirán si es equilibrado o no.</p> <p>Análisis de anuncios. Los alumnos verán anuncios sobre alimentos y dirán en qué parte de la pirámide se encontrarían y si son saludables o no.</p>	<p>Fichas, cartulinas, colores, tijeras y pegamento</p> <p>Fichas y tijeras</p> <p>Distintos tipos de frutas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Cuaderno</p>

<p>Análisis de los aditivos y composición de los alimentos envasados. Los alumnos traen de casa etiquetas de alimentos para analizarlos y valorarlos según sus propiedades.</p> <p>Programar los almuerzos. Durante una semana los alumnos deben programar el almuerzo que van a llevar al colegio</p> <p>Vamos a los ordenadores. En la última sesión los alumnos irán a la sala de ordenadores donde realizarán juegos interactivos sobre alimentación, como los que aparecen en el enlace .</p>	<p>Cuaderno</p> <p>Cuaderno y etiquetas</p> <p>Ordenadores</p>
---	--

1- Análisis de ilustraciones

Nombre..... Fecha.....







2- Traslada la historia del cuento *El dragón de Jano* a un cómic.

Nombre..... Fecha.....

The form consists of 11 empty rectangular panels arranged in four rows. The first row has three panels of equal size. The second row has two panels of equal size. The third row has two panels of equal size. The fourth row has two panels of equal size. All panels are empty and intended for drawing or writing a comic strip.

3- Productos para construir la pirámide



4- Puzle de la vida saludable

Nombre..... Fecha.....

- Selecciona las piezas del puzle necesarias para construir el “Puzle de la vida saludable”.



5- Lee y opina

Nombre..... Fecha.....

- Lee despacio lo que dicen Alex, Marina y Carlos sobre el pescado.

Alex: He visto un programa de TV en el que decían que se ha de consumir pescado de tres a cuatro veces a la semana. Creo que no llego ni a dos, pero a partir de ahora me esforzaré y comeré más pescado. ¡He de ser responsable, quiero cuidar mi alimentación!

Marina: Seré sincera. El pescado no me gusta mucho, pero sé que he de comer porque, además de tener proteínas de alta calidad, tiene grasas muy sanas y minerales, como el yodo y fósforo. Comentaré en casa cuáles son los pescados que más me gustan y mis recetas preferidas.

Carlos: El pescado no me gusta nada, pero he de empezar a probarlo. Creo que abuso demasiado de las carnes rojas. Como soy responsable de mi alimentación, he de empezar a comer poco a poco. Comentaré en casa mi decisión porque creo que es necesario para crecer con salud.

¿Y tú, qué opinas? ¿Con quién estás de acuerdo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(Textos tomados de la web www.juntadeandalucia.es)

6.6. Criterios de evaluación

La evaluación será continua, global y progresiva. El instrumento de evaluación será el cuaderno de clase, ficha control de la participación en las actividades en grupo, resolución de actividades con las TIC'S y ficha control para medir la actitud para la creación de un ambiente positivo en el centro durante el desarrollo del tema.

Los criterios serán los siguientes:

- ◆ Se interesa por la lectura.
- ◆ Realiza y participa correctamente en las distintas actividades propuestas.
- ◆ Valora la importancia de la nutrición y la actividad física en su salud y calidad de vida.
- ◆ Conoce las consecuencias que la obesidad tiene para la salud.
- ◆ Sabe en qué consiste una dieta saludable.
- ◆ Conoce la adecuada distribución de la alimentación a lo largo del día.
- ◆ Relaciona las familias de alimentos y su frecuencia de consumo de acuerdo a la Pirámide de la alimentación saludable.
- ◆ Conoce las recomendaciones nutricionales establecidas por el Ministerio de Sanidad Consumo y el Ministerio de Educación y Ciencia.
- ◆ Conoce la importancia del consumo de frutas y verduras y las consecuencias de un consumo insuficiente.

7. CONCLUSIONES

A lo largo de este TFG queda demostrado que la literatura infantil puede ser un instrumento muy provechoso para motivar y difundir contenidos como los referidos a la salud alimenticia aquí propuestos. Al respecto, hemos pretendido, crear todo un programa de educación para la salud dirigido a todos los alumnos; coordinado con las familias, haciendo uso del comedor escolar como recurso educativo básico y con carácter interdisciplinar, de modo que a lo largo de la duración de esta unidad didáctica todo el colegio resulte implicado. Además, se han perseguido objetivos tanto para el docente como para el alumnado.

Queda también clara la influencia en el cambio alimentario producido en nuestra sociedad por la publicidad y el consumismo. La dieta mediterránea y la actividad física, son dos activos fundamentales a la hora de prevenir la obesidad.

Durante el trabajo, pero sobre todo durante la lectura del cuento, se ha visto que el sobrepeso y la obesidad pueden producir dificultades de autoestima y de relación social, además de que el sobrepeso y la obesidad determinan en la generación de las enfermedades de carácter fundamentalmente cardiovascular, la gran pandemia de las sociedades avanzadas en el Siglo XXI. Así, se prevé por numerosos estudios que los niños y adolescentes que padecen sobrepeso u obesidad se convertirán muy posiblemente en adultos obesos con el riesgo que ello conlleva.

A la vista de estos hechos demostrados, la escuela debe de poner a disposición de alumnos y familias los conocimientos para una vida saludable y fomente los hábitos correspondientes al respecto con el fin de que el mayor número posible de personas en edad de formación inicien comportamientos saludables o razonables de alimentación y actividad física. Con ellos se reducirá, de manera exponencial, el enorme avance de las enfermedades concomitantes y se logrará una sociedad más sana, así como una considerable reducción de los costes que estas enfermedades supondrían en un futuro no lejano a la sanidad pública.

8. BIBLIOGRAFÍA

- ◆ Alcalde, Jorge (2014). “¿Por qué la diabetes es una epidemia?” *La Razón*, 10 enero. p. 37.
- ◆ Estudio ALADINO de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (2011). http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/estudio_ALADINO.pdf (Consultado el 1 julio 2014).
- ◆ G. Sevillano, Elena (2013). “A menor nivel educativo mayor obesidad”. *El País*, 14 diciembre. p. 35.
- ◆ Georges, Jean (1988). *El poder de los cuentos*. Barcelona. Ed. Pirene.
- ◆ Informe Ministerio de Sanidad, SSC igualdad sobre información obtenida de las Muestras Nacionales de la Salud 2001-2012.
- ◆ Informe de Naciones Unidas de 26 de diciembre de 2011 sobre Sobrepeso y Obesidad.
- ◆ Korschunow, I., & Gabán, J. (2007). *El dragón de Jano*. Madrid SM.
- ◆ Ley 17/2011 de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- ◆ LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- ◆ Martín, A., Cervero, M., Rodríguez, A. G., Molinero, A., & Partearroyo, T. (2014). Equidad y desigualdad nutricional en dos centros escolares de la ciudad de Madrid (España). *Nutrición Hospitalaria*, 29 (n01), 128-135.
- ◆ Patte, Genevière (1988) *¡Dejadles leer!* Madrid: Ed. Pirene.
- ◆ Recomendación nº 2010/250 UE de la Comisión Europea de 28 de abril de 2010. Una dieta sana para una vida saludable.
- ◆ Spink, J., & Ferrer, D. T. (1990). *Niños lectores*. Madrid Fundación Germán Sánchez Ruipérez.

WEBGRAFÍA DE JUEGOS DIDÁCTICOS

- ◆ www.humanodigital.com
- ◆ www.conlacomidasisejuega.org
- ◆ www.juntadeandalucia.es