



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**Propuesta de actividades creativas en el entorno
escolar potenciando hábitos saludables y deportivos.**

Presentado por: Laura Asensio Álvarez

Tutelado por: Amelia Moyano

Soria, 19 de Diciembre de 2014

RESUMEN

El principal objetivo de este TFG es averiguar algunos hábitos de los alumnos en un entorno escolar y, a partir de ellos, potenciar los hábitos saludables a una edad temprana y colaborar a que los niños tomen conciencia de la importancia que tiene la salud. Para abordar el tema, me centré en la alimentación, el deporte y la higiene. Trabajé el contenido con alumnos de primer y tercer ciclo (29 y 16 respectivamente) del colegio Gerardo Diego (Golmayo, Soria). En primer lugar, se realizó una encuesta a los estudiantes, gracias a la cual se pudo observar dos carencias principales de los alumnos: que la ingesta de frutas, verduras y pescado es inferior a la esperada, y que apenas se lavan los dientes. En segundo lugar, en función de los resultados obtenidos se presentan una serie actividades creativas con el fin de potenciar los hábitos saludables. Estas actividades fueron trabajadas con los alumnos durante mi periodo de prácticas en el mencionado centro escolar (durante un trimestre). Los niños pusieron mucho ánimo y motivación a la hora de realizar dichas actividades y los resultados fueron óptimos.

PALABRAS CLAVE

Alimentación equilibrada, hábitos saludables, dieta mediterránea, actividades físicas e higiene personal.

ABSTRACT

The main purpose of this TFG consists of discovering some habits of students in the school environment and, starting from that, encouraging healthy habits in children and contributing to make children aware of the importance of health. To address this issue, I focused on nutrition, sport, and hygiene. I worked it with students in the first and third cycle of Primary Education (29 and 16 pupils) in Gerardo Diego school (Golmayo, Soria). Firstly, the students were polled, and I could notice two important deficiencies: the consumption of vegetables and fruit was lower than expected, and they hardly clean their teeth. Secondly, taking these results into account, some creative activities were proposed in order to promote healthy habits. These activities were carried out with the pupils during my period of instruction in Gerardo Diego (three months). The children were very motivated to make these activities and the results were good.

KEYWORDS

Balanced diet, healthy habits, Mediterranean diet, physical activity and hygiene.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVOS	6
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	7
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
LA ALIMENTACIÓN.....	9
Transtornos de la conducta alimentaria.....	10
EL DEPORTE.....	12
LA HIGIENE	12
MATERIAL Y MÉTODOS	14
CONFECCIÓN DE UN RECETARIO	15
ELABORACIÓN Y VALORACIÓN DE UNA PIRÁMIDE ALIMENTICIA	15
PREPARACIÓN DE DOS RECETAS SENCILLAS	15
CONCURSO DEPORTIVO	16
CREACIÓN DE UN CARTEL DONDE SE ESPECIFICAN UNAS PAUTAS DE HIGIENE BUCAL QUE LOS ALUMNOS DEBEN SEGUIR	16
RESULTADOS Y DISCUSIONES	17
CONCLUSIONES	29
OPINIÓN PERSONAL	31
LISTA DE REFERENCIAS	32
ANEXOS	37

INTRODUCCIÓN

En la orden ECI/2211 (BOE 2007) se regula la ordenación de la Educación Primaria. En el artículo 4, “objetivos de la Educación Primaria”, aparece como derecho indispensable de un niño aprender a valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimenticios es parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida. Es labor de padres y educadores aportar esos conocimientos a los niños (Torres y Pinilla, 2007). Sin embargo, en los resultados de la encuesta nacional de salud de España (ENSE 2011/12) realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en colaboración con el Instituto Nacional de Estadística, se puede ver que la obesidad ha aumentado de 7% a 17% en los últimos 25 años. Además, de cada diez individuos con edades comprendidas entre 2 y 17 años, dos tienen sobrepeso y uno obesidad.

Estos resultados evidencian que la alimentación de los jóvenes ha empeorado en los últimos años: ha aumentado el consumo de los alimentos calóricos, como embutidos, dulces y comidas precocinadas, disminuyendo la ingesta de verduras, pescados y legumbres.

Según Fraser (1991), el sobrepeso infantil es producido por los cambios que hemos sufrido en los últimos años. Dichos cambios se pueden clasificar en:

- Reducción de las actividades físicas y deportivas.

Los niños hacen menos deporte, tienen otros recursos con los que divertirse y entretenerse, como son los videojuegos, los ordenadores y las redes sociales, adoptando así hábitos más sedentarios.

- Incorporación de la mujer al trabajo.

Al trabajar los dos progenitores fuera de casa, hay menos tiempo para cocinar comidas elaboradas, por lo que se recurre a la comida precocinada, a los alimentos hipercalóricos, a la bollería industrial, etc.

OBJETIVOS

La finalidad de este trabajo fin de grado (TFG) es que tras una previa revisión bibliográfica y un análisis de los resultados de unas encuestas contestadas por dos grupos de alumnos de Primaria, se lleven a cabo una serie de actividades con el propósito de mejorar los hábitos saludables de dichos estudiantes.

Además de estos objetivos principales, existen otros objetivos específicos como:

- Ser capaz de buscar, seleccionar y sintetizar información especializada a partir de distintas fuentes fidedignas documentales.
- Trabajar con alumnos de Primaria de forma respetuosa y cooperativa.
- Ayudar a instaurar el hábito de una alimentación equilibrada tanto en casa como en la escuela.
- Contribuir a evitar un alto consumo de bollería industrial, de alimentos hipocalóricos, grasas saturadas, etc.
- Potenciar el desarrollo de las actividades físicas.
- Reducir el uso de los videojuegos y la vida sedentaria.
- Potenciar el lavado de los dientes, manos, etc.
- Realizar un estudio original bajo la supervisión de una profesora tutora, que integre aspectos conceptuales, profesionales o de investigación, poniendo de manifiesto la adquisición tanto de competencias transversales como de aquellas específicas relacionadas con el tema elegido.
- Conseguir la titulación de Maestra de Grado de Educación Primaria con Mención en CC. Experimentales, CC. Sociales, y Matemáticas.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Los hábitos saludables se pueden enfocar mediante diferentes vertientes: una alimentación adecuada, un desarrollo alto de actividad física, una buena higiene, etc.

Debido a una serie de sucesos, tales como, el trabajo fuera de casa de los padres, el desarrollo tecnológico etc. se ha descuidado en parte la salud, se tiene escaso tiempo para realizar comidas sanas y nutritivas y se recurre a botes de conservas y a la comida precocinada. Tampoco se realiza el ejercicio mínimo recomendado (Monahan, 1987), se prefiere ver la televisión sentados en el sofá antes de realizar algún tipo de deporte. No hay que olvidar cosas tan importantes como limpiar los dientes, cuidar la higiene, curar las heridas y lavarse las manos antes de tocar los alimentos que después irán a la boca (Owens, 2008).

Es esencial que el hogar y la escuela se involucren para que los niños aprendan a alimentarse de forma saludable, a ejercitar su cuerpo de una manera cooperativa, deportiva y saludable para ser felices (Angélica, 2011) y a mantener correctos hábitos de higiene.

El indagar sobre propuestas de actividades creativas en el entorno escolar potenciando hábitos saludables y deportivos se debe a que es un tema necesario, sencillo y además, me preocupa personalmente. Considero muy relevantes aquellas cosas que aumentan la calidad de vida.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Se pueden encontrar multitud de definiciones históricas del término “salud” como, por ejemplo:

- Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado (Dubos, 1959).
- Salud es la condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social (Seppilli, 1971).
- La salud es aquella manera de vivir que es autónoma, solidaria y profundamente gozosa (Perpignan, 1978).
- La salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional (Briceño, 2000).
- La salud es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones (RAE, 2012).

Sin embargo, la definición que me parece más amplia y adecuada es la realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946: “La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”.

Para tener una vida saludable, se deben seguir una serie de pautas. Es importante que tanto los padres como los profesores den información a los más pequeños sobre la importancia que tiene la alimentación, la higiene, el descanso y las relaciones sociales para conservar la salud.

La OMS (Organización Mundial de la Salud, 2009) marca una serie de hábitos que todos, y en especial los niños, deben seguir:

- Alimentarse de manera variada y equilibrada.
- No excederse con los fritos y dulces.
- No comer demasiado.
- Beber abundante agua y evitar las bebidas gaseosas.
- Realizar deporte.
- Jugar al aire libre.
- No pasar más de dos horas frente a la televisión (Sigman, 2012).

- Cuidar la higiene bucal y corporal.

La alimentación:

La alimentación es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para vivir. Este proceso es voluntario, educable y está influenciado por factores sociales (Cantú, 2005).

Existen cinco tipos de nutrientes con los que poder alimentarse como son: las proteínas (con función estructural), los minerales (con función reguladora), los lípidos o grasas (con función energética), los glúcidos o hidratos de carbono (con función energética también), y las vitaminas (con función reguladora). Cada nutriente se encuentra en diferentes comidas. Los principales alimentos con alto contenido en proteínas son el pescado, la carne, las legumbres y los productos lácteos. Los alimentos más destacados con hidratos de carbono o glúcidos son la pasta, las legumbres, el pan y el cereal. El aceite de oliva, los dulces, los helados, las legumbres, etc. contienen lípidos o grasas y, las vitaminas y minerales se encuentran en alimentos como la verdura, las frutas y las hortalizas (Rupérez, 2000).

Para que el organismo tenga la fuerza que necesita se le debe otorgar todo tipo de nutrientes aunque cada uno en su proporción adecuada dependiendo, entre otras cosas, del aporte calórico que posea (Berthier, 1997). A continuación se señalan los porcentajes de los aportes calóricos de los principales nutrientes (Tabla 1).

Tabla 1: Aportes calóricos de los principales nutrientes.

Nutriente	Porcentaje del aporte calórico
Proteínas	15
Glúcidos o hidratos de carbono	55
Lípidos o grasas	25
Vitaminas y minerales	5

Una de las dietas más recomendables y equilibradas es la Mediterránea. El programa PIPO (Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad Infantil) define la

dieta Mediterránea como una opción de alimentación saludable, por la variedad y consumo de productos de origen vegetal, su riqueza vitamínica, el aporte de cereales y de aceite de oliva virgen. Esta dieta aconseja:

- El consumo preferente de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, pescado y aceite de oliva.
- El consumo moderado de productos lácteos.
- El consumo bajo de carnes y derivados cárnicos.

La alimentación saludable es muy importante para conservar la salud y evitar enfermar.

Trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos más comunes que se pueden padecer si la alimentación no es la adecuada son los siguientes:

- Anorexia: El enfermo ve su cuerpo distorsionado, le parece estar gordo y quiere adelgazar. El mayor problema de este trastorno es que el enfermo nunca se ve conforme con su grado de delgadez, tiene pánico a engordar y pierde más y más peso llegando incluso a morir (Toro, 1987).
- Bulimia: El enfermo se aleja de las pautas correctas de alimentación. Ingiere mucha cantidad de comida en poco tiempo para después expulsarla por medio de fármacos laxantes, ayuno o vómitos provocados. Provoca dolores de cabeza, graves problemas bucales, mareos, pérdidas de peso etc. (Chinchilla, 1994).
- Obesidad: Se produce cuando una persona tiene un exceso de grasa corporal. Puede acarrear grandes problemas cardíacos, asma, etc. (Aranceta, 2005).

Los hábitos alimenticios comienzan desde la primera ingesta de leche (Barreda, 2013). Desde bien pequeños se debe educar a los niños en el ámbito de la alimentación, haciéndoles ver que es importante hacer cinco comidas al día en determinados horarios (Programa Perseo, 2006).

Tienen que verlos cocinar, comer de todo de manera equilibrada y variada ya que si ellos no ven que su entorno lo hace, no lo harán.

Gracias al Programa de Prevención de Obesidad Infantil (2008) subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo y Perdomo (2013), se puede decir que un niño debe seguir una serie de hábitos para alimentarse de manera saludable. Dichos hábitos son:

1. Comer de forma variada. Acostumbrar al niño lo más pronto posible a comer de todo ya que se puede lograr que el niño coma adecuadamente si tiene presente una gran variedad de elementos.
2. Sana. Escoger los alimentos con menos grasas, con poca sal, abundantes vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales). Es importante comer cantidades en relación con la edad.
3. Equilibrada. Entre el desayuno, comida y cena debe distribuirse algún tentempié que complemente dichas comidas.
4. Nutritiva. Ingerir alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres) para que pueda elegir los que más le gusten.
5. Apetecible. Combinar los alimentos que menos gusten al niño con otros que le agradan más y presentar los platos en la mesa de forma atractiva.
6. Divertida. Hacerles partícipes de la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa, etc. Esto puede ser otra oportunidad para que aprendan buenos hábitos y disfruten de la comida.
7. Sorprendente. Enseñarles todo sobre los alimentos: para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo, etc.
8. Ordenada. Disfrutar en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado, adecuado y tranquilo y en un horario determinado.
9. Consistente. Asegurarse que el niño hace al menos 3 comidas consistentes al día: desayuno, comida y cena. Y si pasan más de 4 horas entre una y otra, animarle a que tome una fruta.

10. Educativa. Es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina y también respeto por el apetito del niño, teniendo en cuenta el ritmo de crecimiento y desarrollo. Tanto los padres como los maestros son figuras a imitar por los niños.

El deporte

La actividad física es un factor crucial para tener una vida saludable. Los niños desde pequeños llevan una actividad física mayor que la de los adultos, ya que tienen la motricidad como medio para transmitir sus sensaciones, sus emociones y sus percepciones y representaciones de cómo conocen el mundo (Gavin 2009).

Para los niños y jóvenes de edades comprendidas entre los cinco y los diecisiete años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, la OMS (2010) recomienda los jóvenes de esas edades inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

La higiene

Se puede definir la higiene corporal como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. La higiene cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud del individuo y la colectividad, con las implicaciones sociales y, por tanto, la relatividad cultural que la misma posee (Delgado y Tercedor, 2002). Por eso es muy importante que los niños aprendan hábitos de higiene. Quisiera resaltar los siguientes:

- Lavarse las manos antes de cada comida. Las manos se utilizan para tocar todo (abrir una puerta, coger un libro, jugar con la arena, etc.) por lo que son un gran foco de gérmenes. Si no se higienizan antes de tocar los alimentos, estas

bacterias pasarán a la comida y de ahí a la boca por lo que será probable que caigamos enfermos.

- Ducharse una vez al día para eliminar las bacterias que se cogen del medio ambiente y pueden infectar el cuerpo a través de una herida.
- Lavarse los dientes después de cada comida ya que si no los restos de alimentos que se quedan en la boca pueden convertirse en gérmenes y estos destruir los dientes.

MATERIAL Y MÉTODOS

Aproveché mi periodo de prácticas en el centro escolar “Gerardo Diego” (Golmayo, Soria) para pasar una encuesta que han respondido 29 alumnos de primer ciclo de primaria (16 niños y 13 niñas) y 16 alumnos de tercer ciclo (9 niños y 7 niñas).

La encuesta (Anexo 1) consta de 27 preguntas y se centra en tres subtemas, la alimentación (de la cuestión 1 a la 16), el deporte (de la pregunta 17 a la 24) y la higiene (de la cuestión 25 a la 27). Las preguntas de la encuesta son las siguientes:

1. ¿Comes de todo?
2. ¿Comes ensalada todas las semanas?
3. ¿Te gustan las verduras?
4. ¿Cuántas veces comes verdura hervida a la semana?
5. ¿Cuántas veces comes fruta al día?
6. ¿Por qué comes fruta?
7. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?
8. ¿Ves la televisión mientras comes?
9. ¿Con qué frecuencia desayunas?
10. ¿Has comido algo en el recreo?
11. ¿Qué has comido en el patio?
12. ¿Comes en el comedor del colegio?
13. ¿Comes con mucha frecuencia fuera de casa?
14. ¿Dónde vas cuando comes fuera de casa?
15. ¿Meriendas todos los días?
16. ¿Qué sueles merendar?
17. En tu tiempo libre, ¿Qué te gusta hacer?
18. Por las tardes, ¿Vas al parque a jugar?
19. ¿Realizas ejercicio?
20. ¿Cuántas veces realizas ejercicio a la semana?
21. ¿Realizas algún deporte?
22. ¿Qué deporte practicas?
23. En tus deportes preferidos, ¿Se juega individualmente o en equipo?
24. ¿A qué hora te vas a la cama?
25. ¿Te lavas las manos antes de comer?

26. ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?
27. ¿Cuántos días te bañas o duchas a la semana?

Tras analizar los resultados de las encuestas y con la finalidad de mejorar sus hábitos saludables, decidí trabajar con los alumnos cinco actividades: confección de un recetario, elaboración y valoración de una pirámide alimenticia, preparación de dos recetas sencillas, concurso deportivo y creación de un cartel donde se especifican pautas de higiene bucal que los alumnos deben seguir. Estas actividades quedan explicadas de manera más detallada a continuación:

Confección de un recetario

Tras pedir permiso a los padres de los alumnos, los niños hicieron un recetario. Cada estudiante trajo y explicó una receta que había elaborado antes con su familia (Anexo 2).

Elaboración y valoración de una pirámide alimenticia

Después de explicarles la dieta Mediterránea y sus ventajas, se les da una pirámide a cada alumno para que la lleven a casa los lunes y la traigan la semana siguiente tras haber apuntado en ella los alimentos que habían ingerido a lo largo de la semana. Una vez que todos los estudiantes entregaron las pirámides, se abrió un debate en el que eran los propios niños los que decían si se habían alimentando de manera saludable o no lo habían hecho, y el por qué.

Preparación de dos recetas sencillas:

Si los niños aprenden los beneficios que tiene una alimentación sana y se divierten cocinando, nunca dejarán de alimentarse como deben, por eso, se propuso la elaboración de dos recetas saludables y simples:

Erizo:

Los pasos para elaborar esta receta fueron:

1º Pelar la pera y cortarla por la mitad.

- 2° Apoyar media pera en un plato.
- 3° Pinchar varias uvas en diferentes palillos (que actuarán como si fueran las púas).
- 4° Colocar esos palillos por la superficie de la pera.
- 5° Hacer una nariz al erizo con media aceituna negra.

Palmera tropical:

Los pasos que siguieron para realizar esta receta fueron:

- 1° Pelar y separar en gajos una naranja.
- 2° Pelar un plátano.
- 3° Cortar en láminas gruesas un kiwi.
- 4° Ordenar todos los ingredientes para formar una palmera. La naranja se pone en la parte inferior del plato a modo de arena, el plátano como si fuera el tronco y el kiwi las hojas.

Concurso deportivo.

Los estudiantes recorrieron “el laberinto de la alimentación saludable”. Los alumnos tuvieron que seguir el trayecto que se les marcó. El recorrido constó de 5 fases, que eran las 5 comidas diarias (el desayuno consistía en saltar unos bancos, el almuerzo en realizar un zigzag marcado por conos, la comida pasar por debajo de una mesa, la merienda en saltar al potro¹ y la cena en subir y bajar una espaldera). Después de superar la última fase, el alumno tenía que decir cinco alimentos saludables, uno por cada comida del día e ir al trote hasta llegar a tocar al próximo compañero.

Creación de un cartel donde se especifican unas pautas de higiene bucal que los alumnos deben seguir.

En esta actividad se explicó a los estudiantes la importancia de lavarse los dientes tras cada comida para matar las bacterias que se quedan en la boca.

Para conseguir que la higiene bucal de los alumnos mejorase se les dio una cartulina donde escribieron una serie de pasos que deben seguir a la hora de lavarse los dientes (Anexo 3).

¹ Potro: Aparato gimnástico formado por cuatro patas y un paralelepípedo forrado de cuero u otro material, sostenido por ellas.

RESULTADOS Y DISCUSIONES

Una vez recopilados los datos del alumnado obtenidos con las distintas preguntas de la encuesta y con la finalidad de obtener una información útil para mejorar los hábitos saludables de los estudiantes, se pasó a analizar las diferentes respuestas del cuestionario.

Tabla 2: Ingesta de alimentos.

		Sí	No
1º Ciclo	1. ¿Comes de todo?	7	22
3º Ciclo		7	9
1º Ciclo	2. ¿Comes ensalada todas las semanas?	7	22
3º Ciclo		9	7
1º Ciclo	3. ¿Te gustan las verduras?	6	23
3º Ciclo		4	12

Las respuestas a las cuestiones 1, 2 y 3 de la encuesta se sintetizan en la tabla 2.

En el primer ciclo, la mayoría de los alumnos (22) comen sólo lo que les gusta mientras que en el tercer ciclo está más igualado, el número de estudiantes que come de todo (7) se aproxima al que come sólo lo que le gusta (9). En cuanto a la segunda cuestión, se aprecia que los alumnos más pequeños no suelen comer ensalada y los mayores sí. También se puede ver que a una gran mayoría de los estudiantes (23 y 12 de primer y tercer ciclo, respectivamente) no les gustan las verduras. Estos gustos deberían trabajarse para cambiar porque las verduras son muy buenas para nuestro organismo al poseer fibra y vitamina C (Grande, 1992).

Con los resultados de las tres primeras cuestiones se puede decir que las pautas de alimentación cambian con la edad de los encuestados.

Tabla 3: Frecuencia de la ingesta de verduras hervidas y fruta.

		0 - 1	2 – 3	Más de tres
1º Ciclo	4. ¿Cuántas veces comes verdura hervida a la semana?	10	17	2
3º Ciclo		9	7	0
1º Ciclo	5. ¿Cuántas veces comes fruta al día?	20	6	3
3º Ciclo		11	3	2

Las respuestas a las preguntas 4 y 5, relacionadas con la ingesta de verduras hervidas y fruta, se sintetizan en la tabla 3.

En lo referente a estas dos cuestiones, los alumnos más pequeños se alimentan de forma más correcta y saludable en lo que a verduras se refiere, ya que la mayoría de alumnos (17) de primer ciclo comen entre 2 y 3 veces a la semana verdura hervida, mientras que 9 estudiantes (la mayoría) de tercer ciclo las come entre 0 y 1 vez. Sin embargo el consumo de frutas es principalmente de 0 ó 1 vez al día tanto en primer como en tercer ciclo.

Los dos ciclos de alumnos deberían potenciar más el consumo de frutas y verduras ya que los valores que salen parecen insuficientes.

Tabla 4: Razón por la que se ingiere fruta.

		Porque me lo recomiendan mis padres	Porque me gusta	No como
1º Ciclo	6. ¿Por qué comes fruta?	14	10	5
3º Ciclo		5	6	5

La respuesta a la pregunta 6 de la encuesta queda reflejada en la tabla 4.

Mientras que en el primer ciclo la mayoría de los alumnos (14) comen fruta porque sus padres se lo sugieren, en el tercero lo hacen porque les gusta (6). Se puede decir entonces que a medida que los estudiantes crecen sus gustos van cambiando, acercándose más a los alimentos saludables.

Me gustaría indagar y averiguar en un futuro por qué si a gran parte de los alumnos les gusta la fruta no la comen más a menudo.

Tabla 5: Frecuencia de algunas comidas.

		0 - 1	2 - 3	Más de tres
1º Ciclo	7. ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?	18	7	4
3º Ciclo		10	6	0
1º Ciclo	9. ¿Con qué frecuencia desayunas?	2	5	22
3º Ciclo		3	4	9

Las respuestas a las preguntas 7 y 9 de la encuesta se sintetizan en la tabla 5.

La mayoría de los alumnos, 18 de primer ciclo y 10 del tercero, come pescado 0 ó 1 vez a la semana. Al no ingerir demasiado pescado, se reduce la proporción de proteínas necesarias para que sus órganos y músculos crezcan y se desarrollen. En relación a la pregunta número 9, se puede ver que 22 estudiantes de primer ciclo y 9 del tercero desayunan más de tres veces a la semana, así que se concluye que los alumnos más pequeños desayunan de forma habitual mientras que los mayores desayunan con menor frecuencia.

Tabla 6: Visualización de la televisión mientras se come.

		Sí	No
1º Ciclo	8. ¿Ves la televisión mientras comes?	25	4
3º Ciclo		9	7

La respuesta a la pregunta 8 de la encuesta queda reflejada en la tabla 6.

Son 25 los niños de primer ciclo recurren a ver la televisión mientras comen. A medida que van cumpliendo años, ese hábito se va corrigiendo y las proporciones entre las respuestas son más homogéneas.

Tabla 7: Tipo de ingesta en o durante el almuerzo.

		Bollo	Galletas	Bocadillo	Nada
1º Ciclo	11. ¿Qué has comido en el patio?	16	7	5	1
3º Ciclo		4	6	6	0

Las respuestas a las preguntas 10 y 11 se sintetizan en la tabla 7.

Casi todos los estudiantes almuerzan a la hora del recreo aunque, bien es verdad, que no de la manera más saludable y deseada, ya que se aprecia una predilección por la bollería industrial: bollos y galletas.

Tabla 8: Ingesta de comida fuera de casa.

		Sí	No
1° Ciclo	12. ¿Comes en el comedor del colegio?	8	21
3° Ciclo		2	14
1° Ciclo	13. ¿Comes con mucha frecuencia fuera de casa?	21	8
3° Ciclo		10	6

Las respuestas a las cuestiones 12 y 13 de la encuesta quedan reflejadas en la tabla 8.

La mayoría de los niños (21 del primer ciclo y 14 del tercero) no comen en el colegio; sin embargo si comen con frecuencia fuera de casa (21 y 10 respectivamente). Al preguntarles cuál era el motivo de comer con tanta frecuencia fuera su hogar me respondieron que se debía, principalmente, a que sus padres trabajaban.

Tabla 9: Lugares frecuentados para comer.

		Casa de un familiar	Restaurante	Sitio de comida rápida
1° Ciclo	14. ¿Dónde vas cuando comes fuera de casa?	17	3	9
3° Ciclo		8	3	5

En relación a la pregunta 13 está la pregunta 14 (tabla 9).

Los alumnos de la muestra van a comer habitualmente a casa de un familiar (17 y 8 de primer y tercer ciclo respectivamente) ya que sus padres trabajan y no se encuentran en

casa. Se puede ver que también van a menudo a sitios de comida rápida porque es ahí donde suelen reunirse a celebrar los cumpleaños.

Tabla 10: Merienda.

		Bollo	Chucherías	Bocadillo	Nada
1º Ciclo	16. ¿Qué sueles merendar?	8	4	8	9
3º Ciclo		3	2	6	5

Las respuestas a las cuestiones 15 y 16 se sintetizan en la tabla 10.

La mayoría de los alumnos comen algo a media tarde, siendo el bollo y el bocadillo las meriendas más comunes entre niños de estas edades. Las proporciones guardan similitud con la Tabla 7. Estos valores podían estar indicando que tanto la merienda como el almuerzo son a base de bollería industrial o son ricas en azúcares.

Tabla 11: Tiempo libre.

		Ver la televisión/ jugar a videojuegos	Ir al parque	Dar un paseo
1º Ciclo	17. En tu tiempo libre, ¿Qué te gusta hacer?	6	22	1
3º Ciclo		1	15	0

Las respuestas a las preguntas 17 y 18 se sintetizan en la tabla 11.

Gran parte de los alumnos, 22 del primer ciclo y 15 del tercero, disfrutan jugando en el parque y es ahí donde quieren estar en su tiempo libre.

Tabla 12: Frecuencia de la realización de ejercicio.

		0	1 - 2	3 o más
1º Ciclo	20. ¿Cuántas veces realizas ejercicio a la semana?	3	21	5
3º Ciclo		2	8	6

Las respuestas a las cuestiones 19 y 20 se sintetizan en la tabla 12.

Casi todos los estudiantes que hemos tomado como muestra realizan ejercicio, 26 y 14 de primer y tercer ciclo respectivamente, y eso es bastante positivo ya que con el deporte no sólo se mantiene el cuerpo en forma, sino que, también ayuda a relacionarse con otros individuos. Realizan ejercicio 1 ó 2 veces por semana 21 alumnos de primer ciclo, la gran mayoría, y 8 del tercer ciclo, una mayoría muy igualada a los niños que lo realizan 3 o más veces a la semana; se puede concluir entonces que a medida que los niños crecen van realizando más ejercicio. Puig (1992) explica que mediante el juego y el deporte, los niños son los que construyen una sociedad sana. Es decir, el deporte proporciona lecciones básicas de comunicación humana y de adaptación cultural. Además, facilita una especie de comunicación que va más allá de la palabra y que se encuentra situada en el ámbito de los rituales: el gesto, la implicación corporal, el contacto etc.

Tabla 13: Deportes practicados.

		Ninguno	Fútbol	Judo	Atletismo	Voleibol	Gimnasia rítmica
1° Ciclo	22. ¿Qué deportes practicas?	8	9	6	2	2	2
3° Ciclo		1	7	3	1	3	1

Las respuestas a las preguntas 21 y 22 se sintetizan en la tabla 13.

La mayoría de los alumnos, tanto del primer ciclo como del tercero, practican algún deporte. Se puede observar como los deportes más practicados son el fútbol y el judo.

Tabla 14: Tipo de deporte.

		Individualmente	En equipo
1° Ciclo	23. En tus deportes preferidos, ¿Se juega individualmente o en equipo?	9	20
3° Ciclo		3	13

La respuesta a la pregunta 23 se sintetiza en la tabla 14.

Los alumnos de la muestra prefieren practicar deportes en equipo que individuales. Esta predilección es muy positiva ya que los deportes grupales promueven que los niños se ayuden los unos a los otros, que se sociabilicen y que tengan el autoestima más alta (Medina, 1994).

Tabla 15: Hora de acostarse.

		21:00 – 23:00	Después de las 23:00
1° Ciclo	24. ¿A qué hora te vas a la cama?	29	0
3° Ciclo		15	1

La respuesta a la pregunta 24 se sintetiza en la tabla 15.

Un niño de estas edades debe tener entre 9 y 11 horas de sueño nocturno (Gulliford, 1990). Se observa que prácticamente todos los alumnos de estas muestras duermen el tiempo adecuado a su edad ya que sólo un alumno se acuesta después de las 23:00 horas.

Tabla 16: Lavado de manos.

		Sí	No
1° Ciclo	25. ¿Te lavas las manos antes de comer?	27	2
3° Ciclo		10	6

La respuesta a la pregunta 25 de la encuesta queda reflejada en la tabla 16.

A medida que los estudiantes crecen, van perdiendo la buena costumbre de lavarse las manos antes de cada comida. Aún así, la mayoría de los alumnos (27 y 10 de primer y tercer ciclo respectivamente) sí se lavan las manos antes de comer. El lavado de manos es un tema cultural, se realiza en mayor o menor medida dependiendo la forma de pensar del entorno (Álvarez, 2011).

Tabla 17: Higiene.

		0	1 – 2	Más de tres	7
1° Ciclo	26. ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?	15	10	4	0
3° Ciclo		11	5	0	0
1° Ciclo	27. ¿Cuántos días te bañas o duchas a la semana?	0	0	5	24
3° Ciclo		0	0	1	15

Las respuestas a las cuestiones 26 y 27 de la encuesta quedan reflejadas en la tabla 17.

La higiene bucal de los estudiantes no es la deseada ya que la mayoría de ellos, 15 de primer ciclo y 11 del tercero, no se lavan nunca los dientes. En cambio, los resultados de la cuestión 27 son muy positivos ya que 24 alumnos de primer ciclo y 15 del tercero se duchan todos los días, es decir, prácticamente todos los alumnos se duchan a diario.

Tras el estudio de los resultados obtenidos en las encuestas, se ve como la mayoría de los estudiantes no siempre se alimentan de la forma más adecuada. Las principales carencias de los alumnos que se han podido analizar en los test son las siguientes:

- Los alumnos, en general, están por debajo de la cantidad media aconsejada en cuanto a la ingesta de frutas y verduras. Se recomienda un consumo diario de cinco o más raciones de estos alimentos de forma regular (Tamarit, 2012). Llevando a cabo estas orientaciones nutricionales se podrían salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año, ya que se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales (OMS, 2004).

- La mayoría de los estudiantes no ingieren la cantidad de pescado recomendada, 4 piezas a la semana (Martínez, 2012), por lo que privan a su cuerpo de las proteínas asociadas al pescado y del componente Omega-3. Según informa EUFIC (European food information council, 2003) dichos ácidos grasos tienen una influencia positiva en la artritis reumatoide, el asma, el lupus, los trastornos hepáticos y el cáncer.
- Los estudiantes, en general, no se lavan los dientes diariamente y eso puede provocarles sarro, caries etc. (OMS, 2007).

Para intentar corregir los errores detectados en las encuestas, he trabajado con los alumnos durante todo el tercer trimestre del curso 2014 las cinco actividades explicadas con anterioridad (confección de un recetario, elaboración y valoración de una pirámide alimenticia, preparación de dos recetas sencillas, concurso deportivo y creación de un cartel donde se especifican unas pautas de higiene bucal que deben seguir). Todos los alumnos llevaron a cabo las actividades anteriores con muchas ganas, ilusión y energía.

Dichas propuestas han proporcionado a los alumnos diferentes ventajas y beneficios.

- Gracias al desarrollo de “confección de un recetario” los estudiantes conocen los diferentes ingredientes que llevan las comidas que crearon y valoran las comidas elaboradas y saludables.
- Con “elaboración y valoración de una pirámide alimenticia” los alumnos han aprendido a clasificar los alimentos, conocen la dieta Mediterránea y sus ventajas y, sobretodo, valoran los alimentos sanos y nutritivos frente a los que no lo son.
- En “preparación de dos recetas sencillas” los niños además de divertirse vieron la fruta de una manera más atractiva, la mayoría no pudo esperar a comerse las recetas (erizo y palmera tropical) en casa y se comió por lo menos una de ellas en el recreo. Esta actividad tiene dos grandes ventajas, las recetas son muy fáciles de preparar y sus ingredientes son frutas en gran medida. Los estudiantes proporcionan a su organismo fruta de una manera mucho más habitual que al principio de curso debido a que pasaron un rato divertido elaborando platos saludables en esta tarea (Figuras 1 y 2).



Figura 1: Elaboración del erizo por los alumnos del colegio.



Figura 2. Elaboración de la palmera por los alumnos del colegio.

- Gracias a la actividad de “concurso deportivo” los alumnos además de practicar deporte, entendieron que tienen que realizar las cinco comidas diarias (se enseña en el concurso al no poder pasar de una prueba a otra sin superar la anterior, representando cada ejercicio una comida de las cinco diarias) y conocieron comidas saludables.
- Gracias a la participación de los niños en la “creación de un cartel donde se especifica unas pautas de higiene bucal que los alumnos deben seguir”, los estudiantes se cepillan los dientes de manera correcta y de forma habitual.

CONCLUSIONES

Después de analizar las encuestas contestadas por alumnos llegué a tres conclusiones principales:

- Los estudiantes no ingieren la cantidad recomendada de frutas y verduras.
- No toman pescado suficiente para un buen desarrollo del organismo.
- No se lavan los dientes con la frecuencia deseada.

La apreciación que tengo tras la ejecución de las actividades son:

- Con el ejercicio de “confección de un recetario”, los estudiantes empezaron a interesarse por las comidas elaboradas, preguntaban que ingredientes contenían y los beneficios que les producían en el cuerpo.
- Pude observar como durante la primera semana los niños tenían una dieta muy restringida. Poco a poco, con la ayuda de sus padres y gracias a la actividad de “elaboración y valoración de una pirámide alimenticia”, fueron acercándose a los parámetros recomendados por diversos especialistas en lo relativo a la ingesta de pescados, legumbres, verduras etc.
- La actividad de “preparación de dos recetas sencillas, dinámicas y divertidas” provocaron en los alumnos un mayor interés por los beneficios que aportan al organismo las frutas, cambiando la visión negativa que tenían de las mismas, lo que conlleva a la incorporación de más piezas de fruta en su dieta.
- Para lograr la adquisición de uno de los principales hábitos alimenticios, la realización de cinco comidas al día, propuse un “concurso deportivo”. Los niños comprendieron la importancia de llevar a cabo el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda y la cena, por lo que decidieron no saltarse ninguna de estas ingestas.
- Los estudiantes empezaron a lavarse los dientes de la manera correcta tras cada una de las distintas comidas, además de concienciarse de los riesgos que

conlleva descuidar su higiene bucal gracias a la “creación de un cartel donde se especifica unas pautas de higiene bucal que los alumnos deben seguir”.

OPINIÓN PERSONAL

Tras analizar las encuestas contestadas por los alumnos del colegio de primaria Gerardo Diego (Golmayo, Soria), debo indicar que lo que más me impactó fue su tendencia alimenticia negativa. Bien es verdad que no debemos olvidar que son niños de entre 6 y 10 años y que necesitan que tanto sus padres como sus profesores les orienten adecuadamente para conseguir una vida plena, sana, en definitiva, feliz. Mi propósito es ayudarles a que alcancen esa meta, por eso, la mayoría de las actividades que planifiqué fueron orientadas a conseguir que los niños tomen conciencia de una alimentación más saludable.

Me ha encantado mi trabajo de fin de grado: “Propuestas de actividades creativas en el entorno escolar potenciando hábitos saludables y deportivos en el ámbito escolar”. Me ha apasionado trabajar estos valores con niños, observarles y darles un pequeño empujón para que tengan una vida más saludable. Ojalá mi periodo de prácticas haya podido incentivarles de manera duradera a llevar unas pautas para cuidar su organismo de la mejor forma posible.

No puedo acabar el proyecto de otra forma que con una frase de Benjamin Franklin:

“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”.

LISTA DE REFERENCIAS

Alcaez, E. (2000). <i>La alimentación y el sueño. Bases para un buen desarrollo de los hijos</i> . Madrid. Editorial: EOS.
Álvarez, F. (2011). <i>El lavado de manos. Prevención de enfermedades transmisibles. Gaceta médica espirituaña, 13</i> . (Consulta: 16 de junio).
Angélica Carvajal Álvarez, M. (2011). <i>El apego como principal factor protector de la primera infancia. Revista digital Margen, 61, 4-4</i> . Disponible en: http://www.margen.org/suscri/margen61/carvajal.pdf (Consulta: 17 de abril de 2014).
Aranceta J, Pérez C, Serra L. (2005). <i>Alimentación Saludable en la Infancia y Adolescencia</i> . Barcelona. Editores: Aranceta J y Delgado A.
Barreda, P. (s.f.). <i>Formación de hábitos en los niños</i> . Disponible en: http://www.pediatraldia.cl/formacion_hab_ninos.htm (Consulta: 13 de abril de 2014).
Briceño-León, R. (2000). <i>Bienestar, salud pública y cambio social</i> . Río de Janeiro. Editora: Fiocruz.
Cantú, P. (2005). <i>Alimentación, nutrición y estrategias en salud pública</i> . VII Congreso Regional de Químicos Farmacéuticos Biólogos. México. Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/05%20(2).pdf (Consulta: 29 de mayo de 2014).
Congreso de médicos y biólogos (1978). <i>Perpignan</i> . Cataluña.

<p>Consejería de Salud. (2005). <i>Guía para la promoción de la alimentación equilibrada en niños y niñas menores de tres años</i>. Sevilla.</p>
<p>Consejo Europeo de la información sobre la alimentación (EUFIC 2003). <i>Ácidos grasos omega – 3: ¿Dónde se encuentran?</i> Disponible en: http://www.eufic.org/article/es/artid/acidos-grasos-omega-3 (Consulta: 9 de julio de 2014).</p>
<p>Contreras, J. (1992). <i>Alimentación y cultura: reflexiones desde la Antropología</i>. <i>Revista Chilena de la Atropología</i>, 11, 4-4. Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/17643-52066-1-PB.pdf (Consulta: 28 de mayo de 2014).</p>
<p>Chinchilla, A. (1994). <i>Anorexia y bulimia nerviosas</i>. Madrid. Ediciones: Ergón.</p>
<p>Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). <i>Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física</i>. Barcelona: Inde.</p>
<p>DUBOS, R. J. (1959). <i>Mirage of health. Utopias, progress and biological change</i>. Nueva York.</p>
<p>Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12 (ENSE 2011/12). Disponible en: https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm (Consulta: 21 de abril de 2014).</p>
<p>Frase, K. (1991). <i>El cuidado de tu cuerpo</i>. Madrid. Ediciones: Plesa.</p>
<p>Grande, F. (1992). <i>Alimentación y nutrición</i>. Barcelona. Editora: Salvat Ediciones Generales S.A.</p>

<p>Guerrero, L y León A. (2008). <i>Aproximación al concepto de salud</i>, 53, septiembre – diciembre. Venezuela. (Consulta: 11 de mayo).</p>
<p>Gulliford, M., Price, C., Rona, R. y Chinn S. (1990). <i>Sleep habits and height at ages 5 to 11. Disease in Childhood</i>, 65, 119-122. (Consulta: 15 de junio).</p>
<p>Hopkins, J. (2005). Medical Letter Vol. 17.</p>
<p>Lama, R.A., Alonso, A., Gil, M., Leis, R., Martínez, V., Moráis, A., Moreno, J.M., Pedrón, M.C. y Comité de Nutrición de la AEP. (2006). <i>Obesidad Infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación de Pediatría Parte I. Prevención. Detección precoz. Papel del pediatra. Anales de Pediatría</i>, 607-615. Disponible en: http://www.suc.org.uy/emcc07/Prevencion%20CV%20en%20ninos_archivos/Obesidad%20infantil-ParteI-An%20Pediatr(Barc)2006.pdf (Consulta: 11 de mayo de 2014).</p>
<p>Martínez, J., Gómez, C., Aranceta, J., Villarino, A., Moreno, P., Iglesias C., Arpe, C., Ortuño, I., Pons, P. Y Cáceres, M. (2012). <i>El pescado en la dieta</i>. Madrid. Editos: Pinto, J.</p>
<p>MEDINA, X. (1994). <i>El deporte como factor en la construcción sociocultural de la identidad. Pamplona. AEISAD nº 1</i>. (Consulta: 3 de Julio).</p>
<p>Ministerio de Sanidad y Consumo (s.f.). Prevenir la obesidad infantil. Disponible en: http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/comer_segun_edad/1.php (Consulta: 30 de mayo de 2014)</p>
<p>Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. Programa Perseo (2006). Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/programa/programa_perseo.shtml (Consulta: 23 de mayo de 2014).</p>

<p>Monahan, T. (1987). <i>Is 'activity' as good exercise? The Physician and Sportsmedicine</i>, 15, 181-186. (Consulta: 13 de mayo de 2014).</p>
<p>Morte, L., Guerra, M., Escanero, F., Pérez, L., Bachiller, J., Andrés, D., Barrio, J., Delgado E., Puigdevall, V., Lázaro, A., Flecha, J., Maroto M., Rupérez, E., Sánchez, A., Ena, J., Jaime, I., Rovira, J., Alonso, J., Agudo, C., Clavel, A., Blasco, L., Vilella, J., Del Mar, M., Ruiz, J., Laudo, C., Carretero, J., Lapuerta, L., Barranco, P., Gracia, L., Romera, J., Clavel, F., Esteban, P., Bernal, J., Girbés, T., Martínez, R., Alonso, C., Mascareñas, P., y García, J., (2000). <i>Salud medioambiental: dietética y nutrición</i>. Soria. Edita: Excma. Diputación Provincial de Soria.</p>
<p>ORDEN ECI/2211/2007, 12 de julio, BOE, 20 de julio de 2007. Disponible en: http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/legisla/pdf/legisla111.pdf (Consulta: 15 de abril de 2014).</p>
<p>Organización Mundial de la Salud (1946). <i>Preguntas más frecuentes</i> [Documento en línea]. Disponible: http://www.who.int/suggestions/faq/es/ (Consulta: 26 de mayo 2014).</p>
<p>Organización Mundial de la Salud (2004). <i>Fomento del consumo mundial de frutas y verduras</i>. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/ (Consulta: 11 de junio 2014).</p>
<p>Organización Mundial de la Salud (2007). <i>Salud bucodental</i>. Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/es/ (Consulta: 3 de julio de 2014).</p>
<p>Organización Mundial de la Salud (2010). <i>Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud</i>. Suiza. (Consulta: 7 de junio 2014).</p>
<p>Owens CD, Stoessel K. (2008). <i>Surgical site infections: epidemiology, microbiology and prevention</i>. <i>J Hosp Infect.</i> 70 (Suppl 2):3-10. (Consulta: 3 de abril de 2014).</p>

<p>Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil (PIPO). <i>Características de la dieta mediterránea</i>. Disponible en: http://www.programapipo.com/menus-saludables/dieta-saludable-dieta-mediterranea/caracteristicas-de-la-dieta-mediterranea/# (Consulta: 13 de mayo de 2014).</p>
<p>PUIG, N. (1992). <i>Joves i esport : Influència dels processos de socialització en els itineraris esportius juvenils</i>. Barcelona.</p>
<p>Real Academia Española, edición 22, (2012). <i>Término salud</i>. Disponible en: http://www.rae.es/ (Consulta: 23 de mayo 2014).</p>
<p>Sigman, A. (2012). <i>Time for a view on screem time. Revista digital Disease in Childhood, 97</i>. Disponible en: http://adc.bmj.com/content/97/11/935.full.pdf (Consulta: 25 de mayo de 2014).</p>
<p>Tamarir, E. (2012). <i>Consumo de frutas, verduras y hortalizas en un grupo de niños valencianos de edad escolar. Nutrición clínica y dietética hospitalaria, 32 (3)</i>. (Consulta: 13 de mayo).</p>
<p>Toro, J. (1987). <i>Anorexia nerviosa</i>. Barcelona. Martínez Roca.</p>
<p>Torres Aured, M. L. y Francés Pinilla, M. (2007). <i>La dieta equilibrada. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación</i>. Disponible en: 47 http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20APDiet%C3%A9ticaWeb.pdf (Consulta: 11 de abril de 2014).</p>
<p>Viviant, V. (2009). <i>Frutas y verduras. Los súper alimentos que curan</i>. Buenos Aires. Editorial: Akadia.</p>

ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTA A REALIZAR POR LOS ALUMNOS

1. **¿Comes de todo?**

No, solo de lo que me gusta. Aunque no me guste como de todo.

2. **¿Comes ensalada todas las semanas?**

Sí. No.

3. **¿Te gustan las verduras?**

Sí. No.

4. **¿Cuántas veces comes verdura hervida a la semana?**

Ningún día. Un o dos días. Tres o más de tres.

5. **¿Cuántas veces comes fruta al día?**

Ninguna vez. 1 2 ó 3 4 ó 5.

6. **¿Por qué comes fruta?**

Porque me obligan. Porque me gusta. No como.

7. **¿Cuántas veces comes pescado a la semana?**

Ninguna vez. 1 ó 2 veces 3 o más de tres veces.

8. **¿Ves la televisión mientras comes?**

Sí. No.

9. ¿Con qué frecuencia desayunas?

- Nunca. De una a tres veces a la semana.
 Más de tres veces por semana. Todos los días.

10. ¿Has comido un tentempié en el recreo?

- Sí. No.

11. ¿Qué has comido en el patio?

- Un bocadillo. Un bollo. Galletas. Nada.

12. ¿Comes en el comedor del colegio?

- Sí. No.

13. ¿Comes con mucha frecuencia fuera de casa?

- Sí. No.

14. ¿Dónde vas cuando comes fuera de casa?

- A casa de algún familiar o amigo. Restaurante.
 Establecimiento de comida rápida.

15. ¿Meriendas todos los días?

- Sí. No.

16. ¿Qué sueles merendar?

Un bocadillo. Chucherías. Galletas. Un bollo. Nada.

17. En tu tiempo libre, ¿Qué te gusta hacer?

Ver la televisión/ jugar a videojuegos. Salir a jugar al parque.
 Irme con mis padres a dar una vuelta.

18. Por las tardes, ¿vas al parque a jugar?

Sí. No.

19. ¿Realizas ejercicio?

Sí. No.

20. ¿Cuántas veces realizas ejercicio a la semana?

Ningún día. Uno o dos días. Tres o más días.

21. ¿Realizas algún deporte?

Sí. No.

22. ¿Qué deporte practicas?

Fútbol. Gimnasia rítmica. Judo. Atletismo.
 Voleibol.

23. En tus deportes preferidos, ¿se juega individualmente o en equipo?

Individualmente. En equipo.

24. ¿A qué hora te vas a la cama?

Entre las 22:00 y las 23:00. Después de las 23:00.

25. ¿Te lavas las manos antes de comer?

Sí. No.

26. ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?

Ninguna. Después de cada comida. Antes de irme a dormir.

27. ¿Cuántos días te bañas o duchas a la semana?

Más de tres días. Todos los días.





ANEXO 2: DIEZ RECETAS DESTACADAS PERTENECIENTES AL RECETARIO ELABORADO POR LOS ESTUDIANTES

Ensalada de macarrones

Alcorno
INGREDIENTES

- Macarrones
- huevos cocidos
- politos de cangrejo
- atún
- Mahonesa
- Ketchup

- gambas

<p>1°</p>  <p>cocer</p>	<p>2°</p>  <p>picar</p>
<p>3°</p>  <p>añadir</p>	<p>4°</p>  <p>mezclar</p>

Primero

Después

Luego

Al final

Primero cocemos los macarrones, con agua, sal y aceite.

Después, picamos los huevos, y los politos de cangrejo y las gambas.

Luego añadimos los macarrones el atún las gambas la Mahonesa, y el Ketchup.

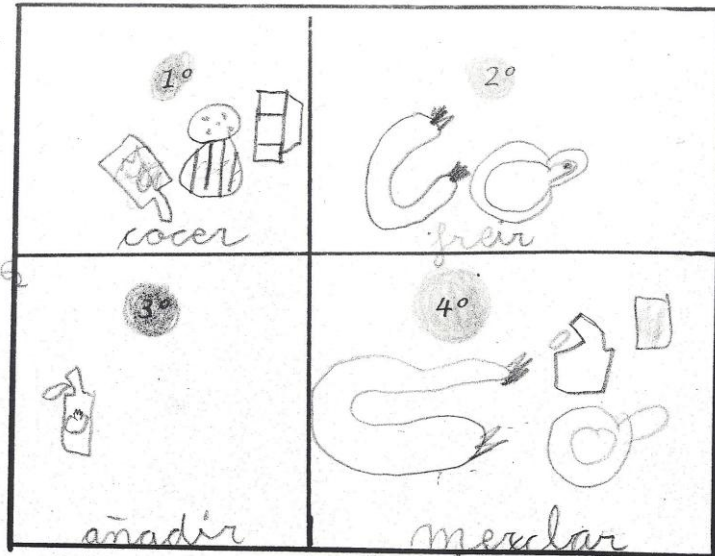
Al final mezclamos todos los ingredientes.

Alcorno

Macarrones con tomate

INGREDIENTES

- aceite
- sal
- macarrones
- cebolla
- queso
- tomate



Primero

Después

Luego

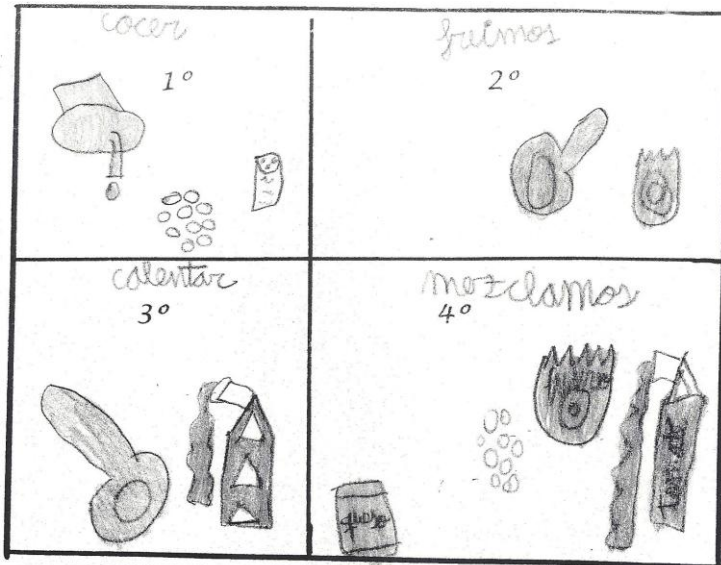
Al final

Primero cocemos los macarrones en una cacerola con aceite y sal. Después freímos el chorizo en una sartén. Luego echamos el tomate y añadimos todo a los macarrones. Al final extendemos todo en una fuente, espolvoreamos con queso y al horno.

PAULA AE

INGREDIENTES

- Aceite y sal
- Avoce
- tomate frito
- un huevo
- queso rallado



Primero Después Luego Al final

Primero cocemos el avoce con aceite y sal en una sartén.

Después hacemos el huevo en una sartén.

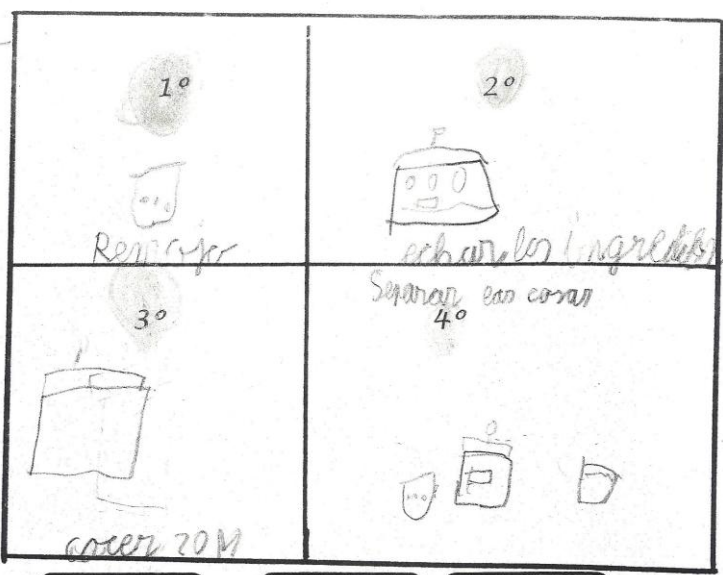
Luego calentamos el tomate en la sartén.

Al final, mezclamos el avoce con tomate y queso y añadimos el huevo encima.

¡Y listo para comer!

Serpio
INGREDIENTES

garbanzos
chorizo
carne
aguacate
etc.



Primero

Después

Luego

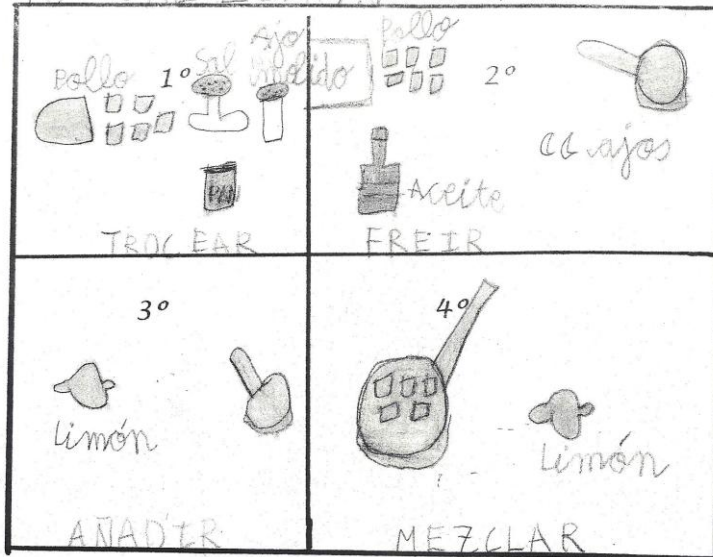
Al final

Primero poner los garbanzos a remojar
 el remojar, después echamos todos los ingredientes
 en olla y la hervimos de agua.
 luego lo hervimos la olla 20 M a fuego lento
 al tener separado todos los ingredientes
 lista para comerlo

POLLO AL LIMÓN

INGREDIENTES

- Aceite y sal
- Ajos
- Pechuga de pollo
- Limón
- Pan rallado
- Ajo molido



PAULA M.U.

- Primero
- Después
- Luego
- Al final

Primero troceamos la pechuga de pollo le añadimos sal, pan rallado y ajo molido.

Después freímos el pollo en una sartén con los ajos. luego añadimos el zumo de un limón.

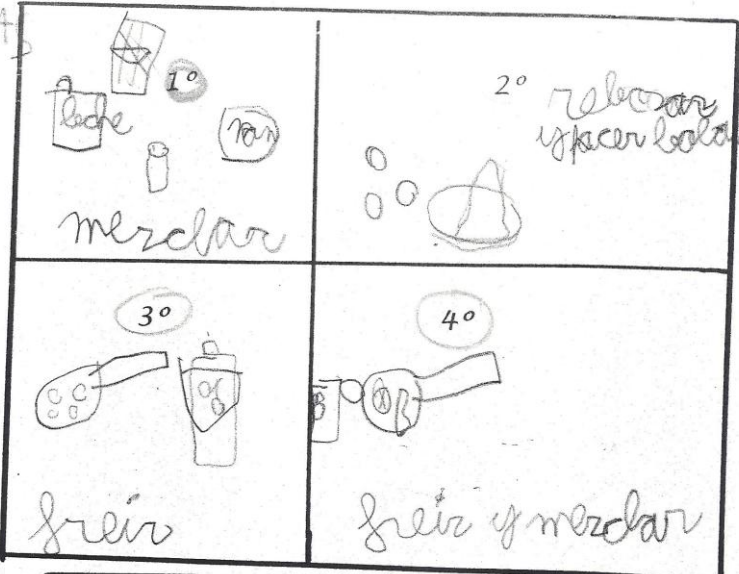
Al final mezclamos el pollo que tenemos frito y apartado en un plato con el zumo que hemos añadido al aceite.

¡Lista para comer!

AL BONDIGAS

INGREDIENTES

- aceite vegetal
- carne picada
- pan rallado
- harina
- cebolla
- tomate
- pimienta roja



Primero Después Luego Al final

1° Primeramente mezclamos: el pan rallado, la carne picada y el aceite vegetal.

2° Después hacemos bolitas con la mezcla y las rellenamos por la harina.

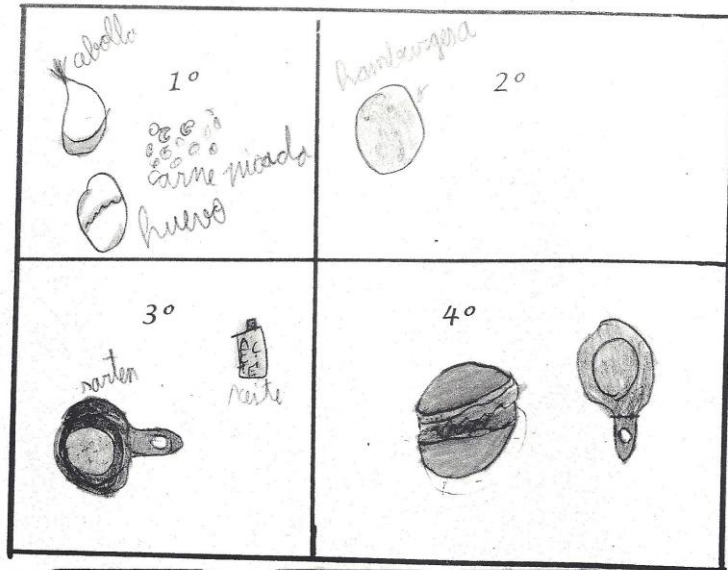
3° Luego se fríe la mezcla en aceite y se saca a un plato.

4° Al final se fríe en aceite: cebolla, tomate y pimienta roja, y se mezcla con la carne. ¡Listo!

Modelo

INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 300 g de carne picada
- 1 huevo
- 2 unidades de pan rallado
- sal y pimienta
- 6 cucharadas de aceite
- Ketchup
- tomate
- lechuga
- panecillos



Primero

Después

Luego

Al final

Primero pela la cebolla, pica la y mézclala con la carne picada, el huevo, el pan rallado el pimienta y la sal. Después forma filetes redondos para hamburguesas.

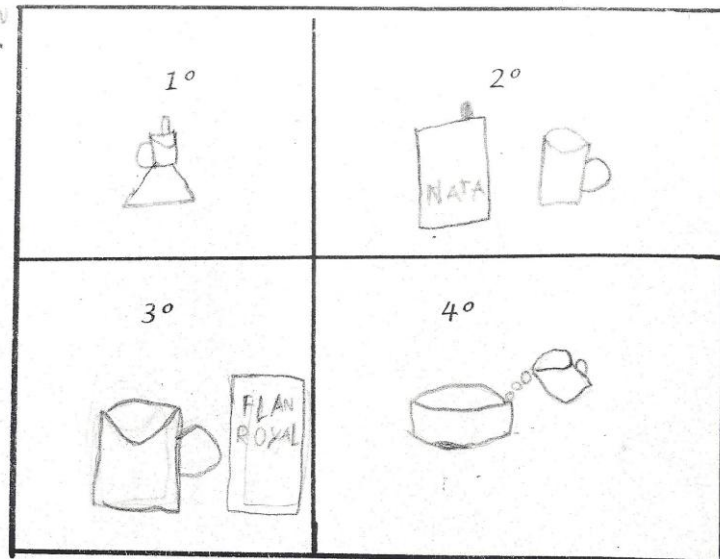
Luego calienta el aceite en una sartén y fríe los filetes.

Al final pon en cada panecillo cortado por la mitad, una hoja de lechuga, una rodaja de tomate, un filete y ketchup.

Receta de café Iván

INGREDIENTES

- Café
- Nata
- Flan Royal
- Caramelo



Primero

Después

Luego

Al final

Primero preparar una cafetera entera de café.

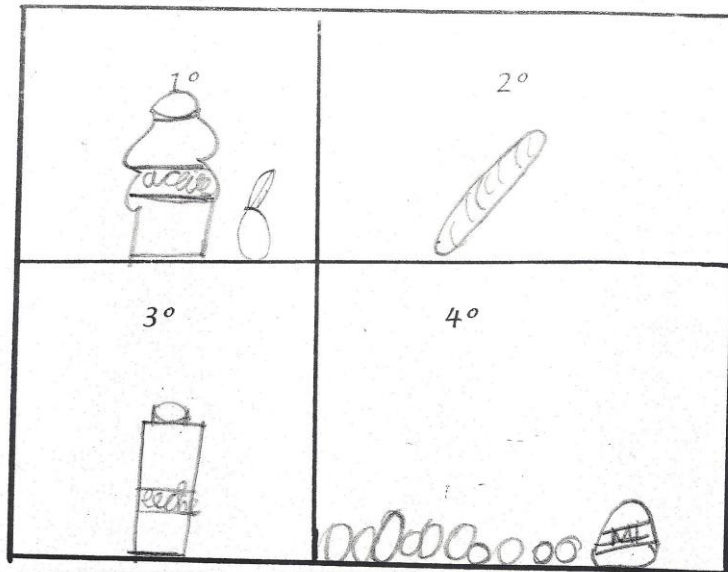
Después calentar la nata en un recipiente e ir uniendo el café y removerlo continuamente.

Luego, en un molde para flanes, charc el caramelo.

Al final, verter la mezcla preparada sobre el molde para flanes y dejar enfriar.

INGREDIENTES
TORRIJAS

- aceite
- pan
- leche
- salbros
- miel



Primero

Después

Luego

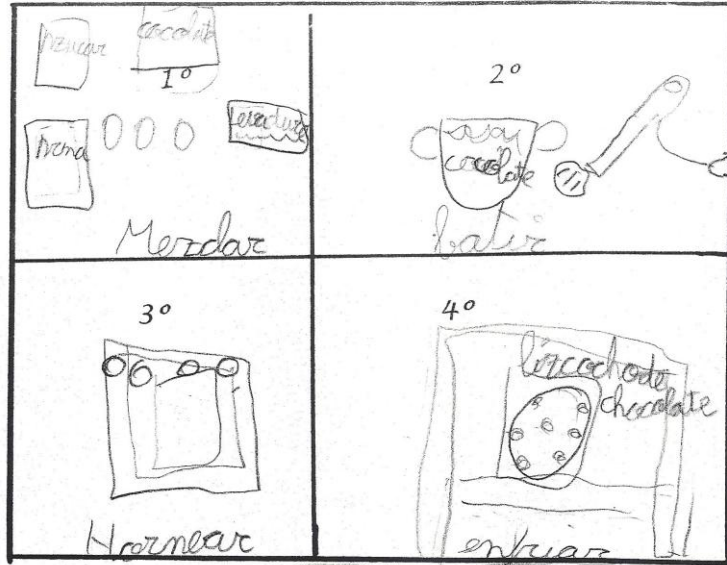
Al final

primero: echar aceite en la sartén. Después cortar
el pan. Luego mojar el pan en leche y salbros.
Al final se echa el pan a freír y se le echa
la miel.

ADRIAN

INGREDIENTES

huevos
 levadura
 Harina
 azucar
 chocolate



Primero Después Luego Al final

Primero mezclamos todos los ingredientes,
 Después batimos en un bol los ingredientes,
 luego metemos el bizcocho en el horno y lo dejamos
 hornear 20 minutos,
 Al final lo dejamos enfriar.

ANEXO 3: CARTEL CON PAUTAS DE HIGIENE BUCAL

¿Cómo debo cepillar mis dientes?

1. Pon en tu cepillo un poco de pasta dentífrica y mójalo.



2. Cepilla tus dientes externos con movimientos verticales de arriba a abajo.



3. Limpia tus dientes internos con movimientos circulares.



4. Cepilla tu lengua de dentro hacia afuera.



5. ¡Enjuágate!

Si sano quiero estar,
mis dientes debo lavar.

